

Är du regissören i ditt liv? Therese Nilsson



[Ladda ner PDF](#)

Är du på väg att tappa fotfästet i vardagen? Känns det som du är på väg att tappa kontrollen över ditt eget liv? Har du svårt att balansera familj, arbete och fritid?

I boken *Är du regissören i ditt liv?* får du följa Therese Nilssons resa under ett halvår. Hon är en aktiv person som befinner sig mitt i livet. Resan börjar den dagen då Therese upplever sin allra första panikångestattack. Hon går till en läkare och blir sjukskriven för utbrändhetssyndrom. I nästa stund drar hon i nödbromsen och tar rollen som ”regissör” i sitt liv. Hon presenterar sju dagliga rutiner som hjälpte henne att återta kontrollen över sitt liv. Med små medel lyckas hon skapa en balans mellan familj, arbete och fritid.

Vad skulle hända om du stannar upp och reflekterar över vad du tänker, känner och vill?

Är du regissören i ditt liv? är en roman och självhjälpbok i ett och tillhör en lite ovanlig genre. Den kan absolut läsas som vilken annan roman som helst då den ger en inblick i och en förståelse för hur det kan kännas/upplevas då du är på väg att tappa kontrollen och "gå in i väggen". Boken lämpar sig till dig som redan drabbats av utmattning/utbrändhet eller som riskerar att hamna där.

Ladda ner gratis Är du regissören i ditt liv? gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Therese Nilsson

Antall sider:

ISBN: 9789188187086

Format: PDF

Filstorrelse: 11.06 Mb

Ladda ner på 15 sekunder