

Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi Petra Brask



Ladda ner PDF

Försöker du lösa ditt livspussel, men har för många bitar? Vad är det egentligen som har hänt de senaste 50 åren som gör att vi, trots alla tidsbesparande uppfinningar som till exempel tvättmaskiner, snabbmat och smarta mobiltelefoner, upplever att vi har mindre tid än någonsin?

Vad skulle det ge dig att använda tiden mer som du har tänkt dig? Har du inte ens hunnit tänka efter vad du har tänkt dig? Då är det här boken för dig.

Målet med den här boken är att visualisera och tydliggöra hur vi använder vår tid och hur vi kan få ut mer av dygnets 24 timmar. Det finns en, för många, outnyttjad potential i att börja dagen på rätt sätt och använda tiden väl, i kombination med hur vår hjärna fungerar som bäst. Med över 20 års erfarenhet av att lära människor att handskas med tiden och livet, delar Petra Brask med sig av de bästa tipsen och de mest konkreta verktygen som hjälper dig att frigöra tid och energi.

Du får

Effektiva metoder för att planera, prioritera och fokusera på det som är viktigt i ditt liv.

Tydliga steg-för-steg-anvisningar för att kunna ta dig ur en upplevelse av en ekorrhjulssnurrande vardag.

Strategier för att hantera illusionen av en alltför stressad tillvaro

Metoder för att planera eller hur din hjärna fungerar.

Inspirerande övningar som är lätta att applicera i din vardag.

Petra Brask bor i Stockholm med sin familj. Hon är uppvuxen i Kalmar och på Sri Lanka. 1995

fann hon sitt kall som effektivitetskonsult. I över tjugo år har hon arbetat som föreläsare, utbildare och personal planner runtom i Sverige och internationellt, med kunder som FN och Coca Cola. Petra har byggt upp PB & Partners AB för att nå ut till alla världens hörn med sin metodik, bland annat genom att ta fram e-utbildningen Expedition Tid i fyra delar. 2014 gjorde Petra TV-serien Tidsjakten för SVT där hon hjälpte svenskar att få ihop sin tid och sitt liv. Hon är en ofta anlita expert i tidningar och radio och har bloggat på ämnet sedan 2009, på både svenska och engelska: www.petrabraskblogg.se

Ladda ner gratis Vem bestämmer över din tid? : konsten att frigöra tid och energi gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Petra Brask

Antall sider: 241

ISBN: 9789188529459

Format: PDF

Filstorrelse: 17.95 Mb

Ladda ner på 15 sekunder