

Jag ska bara : Konsten att få det gjort i tid Dorotea Pettersson



[Ladda ner PDF](#)

Känner du igen dig i bokens titel? Många gör det. Att skjuta upp saker och ting är något vi alla gör lite till mans. Värre är det om du gång efter gång skjuter upp viktiga och kanske obehagliga, tråkiga eller krävande uppgifter trots att du vet att det kommer bita dig i svansen. Du känner pressen men väljer ändå att göra något annat, som att skriva en att göra-lista eller dammsuga.

Den här boken hjälper dig att få bukt med ditt uppskjutarbeteende, även kallat prokrastinering. Det är ett komplext psykologiskt fenomen som har att göra med att hjärnan spelar oss spratt när vi ska prioritera våra uppgifter.

Att ha svårt att påbörja eller avsluta en uppgift, fast det står mycket på spel, skapar surdegas som vi inte mår bra av. Vi känner oss stressade, får ångest och allmänt svårt att lyckas på jobbet och i det privata. Med den här boken får du de insikter och verktyg du behöver för att vända på detta beteende och få dina uppgifter gjorda i tid.

DOROTEA PETTERSSON är tidscoach, föreläsare och författare. Hon hjälper människor att få ut mer av sin tid. Dorotea har tidigare gett ut böckerna "5 AM är ingen tidpunkt. Det är en livsstil" och "Tid för te. Fokus. Sinnesro. Kreativitet".

Ladda ner gratis Jag ska bara : Konsten att få det gjort i tid gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Dorotea Pettersson

Antall sider:

ISBN: 9789188743619

Format: PDF

Filstorrelse: 11.06 Mb
Ladda ner på 15 sekunder