

Hur du motiverar dig själv när allt suger



Författare: Thomas Nilsson

Antal sidor: 230

Förlag: Ego förlag i Stockholm

Utgiven: April, 2016

LADDA NER

LÄSA

Description:

Det finns alltid en risk att den här typen av böcker blir flummiga eller klämkäcka, men du som känner oss vet ju att vi inte släpper flum över tröskeln här. Det här är helt enkelt en bok full av inspirerande råd som hjälper dig att få ny energi och fortsätta framåt mot dina mål. En energikick att plocka fram när du behöver den. Här är en del av vad du får hjälp med: Så bryter du dig ur trista rutiner. Åtta sätt att slippa sju "blå måndagar". Fem extremt lätta sätt att hitta tillbaka till lusten igen. 3 orsaker till varför vi förlorar motivationen ibland. Hemligheten med att hitta rätt sätt att motivera dig på. Lär dig att styra dina tankar i några enkla steg. Elva frågor till dig som saknar motivationslust. Sex viktiga steg för att väcka motivationslusten i dig till liv. Hemligheten med att hitta rätt sätt att motivera sig på. Dags att öka ditt självförtroende och börja göra allt det du vill göra. Lär dig att styra dina tankar och byt riktning. Lär dig utnyttja din rädsla. Så utvecklar du en kreativ fantasi och sätta upp konkreta mål. 10 supereffektiva sätt att få saker och ting gjorda. Självbild - allt det som du inte ser i badrumsspeglén. Så stärker du din självkänsla. Jag, jag, jag och jag - ibland är du det viktigaste som finns. Skippa skuld känslorna - det är en fight du aldrig kommer att vinna! Sparka ut Köksbordsresenären i verkligheten! Dåliga vanor, tvångstankar och meningslösa attityder - så sparkar du ut dem. Vad krävs för att gå från tanke till handling? Vad ska jag göra när allt går emot? Därför är du rädd för förändringar. Så förändrar du din vardag. Så slutar du slösa bort värdefull tid i onödan. Så bryter du dig ur trista rutiner. Var inte rädd för att

bli rädd - lär dig att utnyttja din rädsla Var tuff - det är nu det gäller Lär dig säga nej utan att få dåligt samvete! Släpp fram egoisten i dig Sluta fundera - gör det bara! (Bokens allra viktigaste kapitel) Vad vill du göra och vad tänker du göra för att se till att det blir så? 3 tips för deppiga dagar 41 snabba tips för att motivera dig själv Grattis, meningen med livet är avslöjad! ? och massor av andra upplyftande råd, spännande och tankvärda tankar som hjälper dig att förändra och förbättra din tillvaro.