

# Ibland mår jag inte så bra

av: Therése Lindgren

**Antal sidor:** 158

**Förlag:** Månocket

**Utgiven:** December, 2017

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Panikångest och framgångssaga Årets bäst säljande fackbok 2016! Att må dåligt psykiskt är inget att skämmas över, säger Therése Lindgren, Sveriges största kvinnliga youtuber. Hon blev Årets Youtuber både 2016 och 2015 och hennes hyllade videor innehåller allt från glada skönhettstips till tårfylld ensamhet. I den här boken fördjupar hon sig mer i sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra. Hur känns panikångest? Vad kan man göra för att peppa sig själv? När ska man söka hjälp och vad finns det för hjälp att få? Hur kan någon som är så framgångsrik också må så dåligt? På ett ärligt, personligt och ofta humoristiskt och lättsamt sätt tar sig Therése Lindgren an ett svårt ämne från många vinklar. Hon vill berätta om sin egen psykiska ohälsa och få andra att förstå att det här är vanligt och drabbar de flesta människor någon gång i livet. Therése varvar sina egna berättelser och erfarenheter med fakta. Hon delar även med sig av tips - som hur du andas dig ur en panikattack, hur du kan prata om ditt tillstånd med vänner och familj eller något så grundläggande som hur du tar dig upp ur sängen på morgonen. Ibland är det såklart viktigt att man söker professionell hjälp och andra gånger kan man faktiskt må bättre av att "acceptera läget". I och med sin bok *Ibland mår jag inte så bra* blir Therése Lindgren den där kompis som jag önskar att jag haft när jag var i mina sena tonår... Den här boken får 6 Tjocka Hetsätarkatter av 5 möjliga av mig! Helt jävla outstanding! Är det någonting du ska köpa till din tonåring i julklapp så är det den här boken! "Nöjesguiden" Therése Lindgrens bok är riktigt bra. Läs den!" Borås Tidning "Själv hinner jag bara läsa förordet, sedan är jag

fast. I mina ögon är Therese Lindgrens bok en av årets hetaste julklappar." Blekinge Läns Tidning