

# Jag är inte perfekt, tyvärr : Om ångest, oro och konsten att vara snäll mot sig själv

av: Michaela Forni

**Antal sidor:** 222

**Förlag:** Lava Förlag

**Utgiven:** May, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**



## Description:

**GÖR UPP MED FASADEN!** En bok om att våga vara operfektForskning visar att perfektionism kan vara grunden till depression och ångest. Liksom många unga kvinnor försökte bloggaren Michaela Forni leva upp till att vara perfekt på alla plan. En dag fick hon nog."Varje dag känner jag ett ansvar över att vara en perfekt ung kvinna. Det betyder i stora drag att jag ska vara perfekt på alla sätt som det går att vara perfekt på och inom alla områden. Jag ska vara snygg, men inte för snygg. Jag ska vara smal, men ändå ha kurvor. Jag ska vara vältränad, men jag får ju inte träna för mycket. När jag sover ska jag vara söt och jag går givetvis aldrig på toaletten. Förutom allt det ytliga så ska jag vara framgångsrik men samtidigt ha tid för ett vettigt privatliv. Jag ska avancera på mitt jobb och ha en titel att skryta med. Jag ska vara duktig på ekonomi men också en kreativ själ. Givetvis ska jag vara proffs i köket och få självaste Nigella att backa av förundran. Allt postat på Instagram med tretusen filter.Tanken är att du ska kunna ha den här boken i din väska eller på ditt sängbord för att ta upp och bläddra i närhelst du behöver. Min dröm är att du ska kunna finna styrka i

mina ord och det jag har att dela med mig av. Kanske kan min ångest hjälpa dig att minska din. Jag har fyllt boken med små historier ur mitt eget liv. Saker som jag har upplevt och situationer som har förändrat mig. Jag har också samlat mina bästa, om än i vissa fall enkla, verktyg. För ett par år sedan sprang jag in i något som liknade en vägg och efter det tog jag tag i min destruktiva, mörka och ångestfyllda person. Jag började läsa på om personlig utveckling, jag började gå till en psykolog och jag började yoga för att nämna några viktiga faktorer. Framför allt så bestämde jag mig. Jag ville leva ett liv där jag kände mig stark, värdefull och lycklig inte liten, rädd och svag. "I Jag är inte perfekt, tyvärr" blandar bloggaren och författaren Michaela Forni högt och lågt allt ifrån råd och actionplaner när ångesten slår till till hur det känns att faktiskt inte vilja leva längre. Boken är en kombinerad dagbok och självhjälpsbok och beskriver hur krav och perfektionism i dagens samhälle bidrar till en växande stress och oro hos unga kvinnor och vilken del sociala medier har i det hela. Med hjälp av yoga, mindfulness och terapi tog sig Michaela själv tillbaka från en period av utmattning. 26 år gammal sa hon upp sig från ett framgångsrikt och välbetalt jobb i ledningen för ett stort medieföretag. Nu har hon skrivit en peppbok för alla därute som tvivlar, mår dåligt och behöver någon som vet hur det känns. Den följer yogans inre resa där man först går djupt ner i sig själv, exploderar av känslor och sedan fylls av en enorm energi, styrka och hoppfullhet. Målet är att bygga upp ett liv där man känner harmoni, trygghet och passion för livets enkla. Jag är inte perfekt, tyvärr är Michaela Fornis tredje bok, skriven med glimten i ögat och en befriande självironi som känns igen från författare som Caitlin Moran och Lena Dunham. Michaela Forni är en av Sveriges tyngsta bloggprofiler med 100 000 följare på forni.se. och över 16 000 följare på twitter. Hennes böcker Om att älska och En bok om kärlek säljer fortfarande. Forskning visar att perfektionism kan vara grunden till depression och ångest. Nu träder allt fler unga kända kvinnor fram och gör upp med fasaden.