

Resa sig stark

av: Brené Brown

Antal sidor: 318

Förlag: Libris förlag

Utgiven: April, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

"Vi kan aldrig bli hela människor om vi inte vågar stå för alla våra erfarenheter - även de svåra." Brené Brown undersöker vad som händer i oss när vi slagit i botten och ska försöka ta oss upp igen. Vilka känslor har vi då vi ligger där nedslagna? Hur gör de som klarar att komma på fötter igen? Med hjälp av ett antal exempel ur sitt eget liv visar Brené Brown vad som händer när vi vågar stanna upp och möta de obehagliga känslorna. Och sedan tar reda på vad som är sanning och vad som är självförsvar. Till sist kan vi skriva ett nytt slut på berättelsen med hjälp av det vi lärt oss. Detta modigare, nya slut hjälper oss att leva ett mer helhjärtat liv. Brené Brown är sociologen, forskaren och författaren som fått miljontals människor att fundera över möjligheten att få ett lyckligare liv genom att våga vara sårbara och modiga. I Resa sig stark konstaterar Brené Brown att den som vill leva modigt kommer med all säkerhet att då och då snubbla och falla omkull. Brené Brown är doktor i sociologi vid University of Houston i Texas. Hennes föredrag om sårbarhet vid TEDx-konferensen har visats närmare 30 miljoner gånger! Libris har tidigare gett ut Mod att vara sårbar och Våga vara operfekt. Resa sig stark gick direkt upp som etta på New York Times bästsäljarlista då den släpptes i USA. Den utsågs dessutom av Amazon till månadens bästa ledarskapsbok.

