

# 13 ting mentalt stærke IKKE gør!



<b>Forlag:</b>	Politikens Forlag
<b>Udgivet:</b>	17. maj 2016
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forfatter:</b>	Amy Morin
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>ISBN:</b>	9788740016819

[13 ting mentalt stærke IKKE gør!.pdf](#)

[13 ting mentalt stærke IKKE gør!.epub](#)

Hvis du vil opnå større mental styrke og modstandskraft, er der nogle helt konkrete ting, du kan gøre.

Denne populære selvhjælpsbog viser, hvordan det bl.a. handler om at droppe dårlige vaner. Vi kan styrketræne i timevis, men lægger vi dagligt vejen forbi bageren, vil vi sandsynligvis ikke opnå den muskelmasse, vi fantaserer om. Lige sådan med vores mentale styrke. Gode mentale vaner er naturligvis vigtige, men det er ofte vores dårlige vaner, der forhindrer os i at blive den bedste udgave af os selv.

Du er kun så god som dine værste vaner.

I 13 ting mentalt stærke IKKE gør har Amy Morin derfor valgt at fokusere på det, vi ikke skal gøre, hvis vi vil opnå mental styrke. Hun fortæller inspirerende om, hvordan dårlige vaner er som tunge vægte, vi hele tiden slæber med os. Uanset hvor hårdt vi kæmper, vil det være forgæves, når bestemte slags tanker, adfærd og følelser – hvad enten det drejer sig om frygten for fiasko, om behovet for at 'please' eller om misundelse – holder os tilbage. I bogen gennemgår hun de 13 ting, som vi kan undlade at gøre og på den måde opnå en øget modstandskraft over for stress, få større tilfredshed med livet og forbedre vores præstationer – om vores mål er at blive en bedre forældre, nå mere på jobbet eller 'blot' føle større indre ro og balance. "Hendes råd er både konkrete og nemme at praktisere.–Success Magazine "Fantastiske råd fra Amy Morin i hendes nye bog, '13

ting mentalt stærke ikke gør'. Jeg kan varmt anbefale den. –John Maxwell, forfatter til 8 New York Times bestsellers “Hendes bog ‘13 ting mentalt stærke ikke gør’ forklarer præcist, hvilke destruktive tanker, du skal give slip på, hvis du vil øge din modstandskraft. Hvis dit ønske er at gøre op med dårlige mentale vaner og få større mental styrke, er bogen et fantastisk sted at starte. — Inc. “Morin’s liste over dårlige vaner kan bringes i spil i hverdagen; ikke kun i krisetider. Ved at ændre dem kan man få styrke til at stå imod hverdagens udfordringer, skuffelser og modgang. –The Washington Post

PLADS TIL TANKER. Om Overlevelsesguiden. Du var ikke ond.

Du var ikke ond. december 2016. Læs om din typiske reaktion på en psykopat - og hvad du kan gøre ved det. Hvad er en autisme. Sådan opdaterer du din browser GLADSAXE - JUTLAND 4-3 Gladsaxe Bears fik fredag aften en snitter på hele 8-1 af Jutland Vikings i den første Division I-finale, men lørdag rejste den sjællandske. december 2016. Læs om din typiske reaktion på en psykopat - og hvad du kan gøre ved det. 15. PLADS TIL TANKER. Om Overlevelsesguiden. Jeg kan lide at tænke på vores kirker som store, smukke rum fyldt med. Steen er forholdsvis nem at lave fordi han er udadvendt og voldsom, og der er ikke meget filter mellem hans hjerne og mund. Kontor åbningstider. Hvis du er tæt på en psykopat i længere tid, så sker der nogle ting med dig. Præstetanker fra Lokalavisen Frederiksberg, torsdag d. Generelt Eli Benneweis; Diana Benneweis; Nelly Jane Benneweis; Sonny og Manfred Benneweis Hvorfor vi kan tro, vi elsker ham, når han ikke er værd at samle på.