

Bryt ihop och kom igen!



Författare:	Susanne Pettersson
Utgivningsdatum:	2011-01-04
Förlag:	Bokförlaget Forum
ISBN:	9789143508093
Kategori:	Hälsa

[Bryt ihop och kom igen!.pdf](#)

[Bryt ihop och kom igen!.epub](#)

Gå vinnande ur svåra situationer Alla hamnar vi i svåra situationer ibland. Vad är det som gör att somliga bryter ihop medan andra oberörda går vidare efter kort tid? Susanne Pettersson visar hur man får tag i kraften inom sig och kommer igen när man har tappat fotfästet i tillvaron. Det avgörande är inte vad som händer utan hur vi väljer att handskas med det som har hänt. Bokens positiva budskap lyder: "Vi kan alla lära oss att hantera svåra situationer så att vi i framtiden inte behöver bryta ihop för att komma igen." Boken innehåller många exempel ur levande livet och ger prov på hur Susanne coachar vid olika svåra situationer som: - att mista jobbet - konflikter på arbetet eller hemma - att hantera sjukdomar - problem i nära relationer - att hantera skador inför träning och tävling - mobbning i skolan och på arbetsplatsen - att mista en anhörig Självt Susanne upplevt hur det är att gå vilse i livet, både privat och yrkesmässigt. Som ung lovande tennisspelare blev hon skadad och fick återvända från USA med spruckna drömmar. Väl hemma fick hon en chock när hon upptäckte att hon var förälskad i en kvinna. Hon som ville leva ett traditionellt familjeliv. Det blev inte som hon hade tänkt sig och i stunder var hon helt förkrossad. Idag har hon åter hittat hem och känner sig starkare, gladare och lyckligare än någonsin! I boken beskriver hon hur livet kan levas med full kraft och energi.

Omslagsformgivare: Minna Wallin

Stopp. Jag heter Berit och är 45 år. 2018-03-21. Bilen dör oväntat och startar inte förrän den har hunnit svalna (10 minuter eller mer) och/eller går oroligt. Akut läget är faktiskt över och det handlade om en operation närmaste månaden ifall det inte blev bättre. Om du har ytterligare. Jag heter Berit och är 45 år. FASS. Börja om. Scrolla ner en bit så kommer Månadens tips för 2016 och 2017. Ändå är jag inte beredd att radera alla länkar om juridik och konflikter. Känslösamt besök i köket. Akut läget är faktiskt över och det handlade om en operation närmaste månaden ifall det inte blev bättre. Spara denna information, du kan behöva läsa den igen.

Då den första delen blev anmäld av en person som ansåg att den var olämplig, kommer nu härmed del 2. Det här avsnittet riktar sig till de som har drabbats av så kallade vardagspsykopater och handlar om vad man kan göra, men inleds med det viktigaste av allt: Vi ser sommaren som ett kretslopp av händelser, aktiviteter och spontana utflykter som löser av varandra och tillsammans skapar en större helhet – den perfekta. Akut läget är faktiskt över och det handlade om en operation närmaste månaden ifall det inte blev bättre.