

Stå fast : vägra vår tids utvecklingstvång

Ladda ner boken PDF



Svend Brinkmann

Stå fast : vägra vår tids utvecklingstvång Svend Brinkmann boken PDF

I vår tid upplever många att allt går snabbare och snabbare. Livets hastighet accelererar. Vi ska hela tiden förhålla oss till exempelvis ny teknologi och skiftande trender inom mat, mode och mirakelkurer. Allt är under permanent förändring och det ligger nära till hands att tolka samtidens epidemier av depression och utbrändhet som individens reaktion på den konstanta accelerationen. Känns det bekant?

I Stå fast gör psykologiprofessorn Svend Brinkmann upp med utvecklingssamhället och hela självhjälps- och coachfenomenet på ett underhållande och lättsamt sätt.

Han menar att vi behöver lära oss att ha rötter istället för fötter, att stå fast istället för att ständigt vara i rörelse. Bara så kan vi bli människor med integritet, sinnesro och karaktär. I sitt korståg mot självhjälpsgenren har han valt att bygga upp sin bok just som en självhjälpsbok med ett konkret sjustegsprogram. Dessa är:

1. Sluta känna efter i dig själv.
2. Fokusera på det negativa i ditt liv.
3. Ta på dig nej-hatten.
4. Håll tillbaka dina känslor.
5. Avskeda din coach.
6. Läs en roman - inte en självhjälpsbok eller biografi.
7. Dröj vid det förflutna.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod