

# Det sitter i huvudet : om viljans kraft att förändra ditt liv



<b>ISBN:</b>	9789137138695
<b>Utgivningsdatum:</b>	2013-01-23
<b>Författare:</b>	Michael Södermalm
<b>Förlag:</b>	Bokförlaget Forum
<b>Kategori:</b>	Populärmedicin

[Det sitter i huvudet : om viljans kraft att förändra ditt liv.pdf](#)

[Det sitter i huvudet : om viljans kraft att förändra ditt liv.epub](#)

Att känna sig tänd men inte spänd! Hur får man tag i den där känslan av att allt är möjligt? Man har flyt, det går lätt att prestera, självförtroendet är på topp och man känner sig som vinnare innan matchen ens har börjat. Hur gör man för att stå emot impulsen att vika ner sig och låta rädslan för att misslyckas ta över? Det sitter i huvudet handlar om viljan som drivkraft och visar hur du stärker dig mentalt för att må och prestera ännu bättre. Den går igenom hur du vidgar din trygghetszon, bemästrar din rädsla och skapar självförtroende för att lyckas. Det är en bok som berör och berikar - som kommer att göra skillnad i ditt liv! Den hjälper dig att utnyttja hela din potential och se på dig själv med nya ögon. "Boken kan läsas som en guide till ett bättre liv, det är ingen quick fix men fullt möjligt! Betyg 4/5" MÅ BRA "Michael Södermalm väver in mycket av sin egen historia och sina egna erfarenheter i boken, och det gör definitivt berättelsen starkare och mer trovärdig. Södermalms metoder för personlig utveckling, förändring och framgång presenteras på ett tilltalande och trovärdigt sätt. Hans budskap känns nyanserat och realistiskt på ett väldigt svenskt sätt och boken placerar sig kvalitetsmässigt på den övre halvan i genren."BTJ "I den här boken delar Södermalm med sig av sina kunskaper och erfarenheter från såväl privatliv som arbetsliv.

Och han gör det på ett sätt som får en att förstå och inse hur mycket som verkligen går att styra i livet med hjälp av rätt inställning, tanke och vilja. Det är peppande och övertygande för den som faktiskt skulle vilja försöka nå en eller annan dröm...Och den som skakar på huvudet och tycker att det här bara är trams har förmodligen inte RMI - Rätt Mental Inställning. Men det är det aldrig för sent att skaffa sig! Skaraborgs Allehanda

Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt.

läsdagbok. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. läsdagbok.

läsdagbok. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. läsdagbok. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Här får du många tips om hur du kan förändra din livsstil för att kunna uppnå bättre Hälsa & Livskraft. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan.

Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. läsdagbok.