

Generation Præstation

Hent bøger PDF



Lone Ross Nylandsted

Generation Præstation Lone Ross Nylandsted Hent PDF Slip presset med øvelser i mindfulness.

Generation Præstation er betegnelsen for de mange unge, der i dag suser af sted gennem skole og uddannelse – og livet – med øjnene stillet skarpt på den gode præstation. Det kunne også hedde Generation Pres, for kravene er tårnhøje, og tolerancen over for fejl og dårlig kampform er nærmest lig nul.

Denne bog er skrevet til dig, der er vokset op med presset om at præstere, brande dig selv og altid lige gøre det hele lidt bedre – i skolen, på studiet, i sport, fritiden og det sociale liv med vennerne.

Mindfulness har vist sig at være en særlig god måde at løse det jerngreb af stress, præstationsangst og nedtrykthed, som en del unge befinder sig i. Med enkle mindfulness-øvelser kan du flytte fokus væk fra kravene om præstation, væk fra, hvor meget du yder, hvor flittig, målrettet og ambitiøs du er, og hen mod at være til stede i nuet, mærke dig selv, forstå og kende dine reaktioner og få et mere objektivt syn på dig selv.

Du behøver ikke at tro på alt, hvad du tænker!

Bogen kan også læses af forældre, lærere og andre professionelle tæt på nutidens pressede unge, som ser til med bekymring, men mangler inspiration til, hvilke tiltag der kan vende udviklingen for den enkelte.

Slip presset med øvelser i mindfulness.

Generation Præstation er betegnelsen for de mange unge, der i dag suser af sted gennem skole og uddannelse – og livet – med øjnene stillet skarpt på den gode præstation. Det kunne også hedde Generation Pres, for kravene er tårnhøje, og tolerancen over for fejl og dårlig kampform er nærmest lig nul.

Denne bog er skrevet til dig, der er vokset op med presset om at præstere, brande dig selv og altid lige gøre det hele lidt bedre – i skolen, på studiet, i sport, fritiden og det sociale liv med vennerne.

Mindfulness har vist sig at være en særlig god måde at løse det jerngreb af stress, præstationsangst og nedtrykthed, som en del unge befinder sig i. Med enkle mindfulness-øvelser kan du flytte fokus væk fra kravene om præstation, væk fra, hvor meget du yder, hvor flittig, målrettet og ambitiøs du er, og hen mod at være til stede i nuet, mærke dig selv, forstå og kende dine reaktioner og få et mere objektivt syn på dig selv.

Du behøver ikke at tro på alt, hvad du tænker!

Bogen kan også læses af forældre, lærere og andre professionelle tæt på nutidens pressede unge, som ser til med bekymring, men mangler

inspiration til, hvilke tiltag der kan vende udviklingen for den enkelte.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode