

OLIKA

TÄ MANTEN

#SJÄLVKÄNSLA,
RÄDSLÅ &
ÅNGEST



Leone Milton
Marie Tomičić



Missa inte nästa bok!
Vad händer om du förändrar
omvärlden istället för dig själv?

TA MANTEN

**#SJÄLVKÄNSLA,
RÄDSLÅ &
ÅNGEST**

TEXT: **Leone Milton & Marie Tomičić**
ILLUSTRATION & FORM: **Emili Svensson**

KLIMAT OCH HÅLLBARHET

På OLIKA vill vi värna det hållbara och klimatkloda läsandet. Därför trycks våra böcker på andra sidan Östersjön, i Baltikum, på FSC-märkt papper på ett Svanencertifierat tryckeri. Lite närmare, lite dyrare – mycket bättre!

EN BOK HAR ETT LÅNGT LIV

Det bästa sättet att återvinna en bok är att ge bort den! Skolan, vännen, grannen, det lokala biblioteket eller second hand – möjligheterna är många. Vill du ändå kasta boken finns två olika sätt. Är boken Svanenmärkt sorterar du den som tidning. Är boken inte Svanenmärkt, ta bort pärmen och sortera den som brännbart. Bladen som återstår sorteras som tidning. Läs mer på olika.nu/klimatarbete

OLIKA

TA MAKTEN #självkänsla, rädsla & ångest
tamakten.nu

OLIKA förlag AB 2016
olika.nu

Originaltitel: Ta makten – för att det funkalar!
(Isbn: 978-91-85845-90-3)

© Leone Milton & Marie Tomičić

Formgivning: Emili Svensson
Illustrationer: © Emili Svensson
Andra utgåvan, första upplagan
Tryck: Riga, 2021

ISBN: 978-91-88613-86-8



Trycksak
1234 5678



Till Jonas och Gunni.

Till Martin, Emelie och Clara.

Till Tev.

INNEHÅLL

FÖRSNACK EN GUIDE

Kapitel 1

#GILLA DIG

Vad är självkänsla?	16
Hur ser din självbild ut?	17
Mer eller mindre stolt?	21
Självmedkänsla äger	26

Kapitel 2

#TRÄNA SJÄLVKÄNSLA

Olika sätt att träna på	36
Buffébordet	37
Fokusera på det goda på buffén!	40
Fantisera och det blir sant!	44

Kapitel 3

#BRA MED SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVMEDKÄNSLA

Må bra!	50
Mod att gå din egen väg	53
Kraft att hantera jobbiga grejer	55
Lättare att ta kritik	59
Se motgångar för vad de är	61
BONUS: gilla dig själv, gilla andra	64

Kapitel 4

#FATTA HJÄRNAN

Som en mixer	72
Som en ballong	74
Som en spårhund	76

+
intervjuer med:
ZARA LARSSON
WILLIAM SPETZ
SAGA BECKER
CARL STANLEY
FELICIA JACKSON
KAKAN HERMANSSON
JENS LAPIDUS

10

12

14

16

17

21

26

34

36

37

40

44

48

50

53

55

59

61

64

70

72

74

76

Kapitel 5

#VAD ÄR VIKTIGT PÅ RIKTIGT?

Det blir lättare att välja	90
Stämna av mot verkligheten	91
Välja bort	93
Ibland går det inte ihop	94
Det kostar olika mycket	95

Kapitel 6

#SNÄLLA ELLER DÖMANDE SPEGLAR?

Människor är som speglar	100
Snälla speglar	103
Spegelfällor	103
Fälla: "Vi vill ju bara att du ska bli lycklig!"	104
Fälla: "Jag mår bättre om jag dissas dig ..."	105
Att dissa andra fungerar sällan	106

Kapitel 7

#JÄMFÖRELSEFÄLLAN

Jämföra och värdera	118
En jämförelse är mer än en jämförelse	121
Jämföra sig med sjuka ideal	122
Instagram och nätet gör det svårare	125
Jämföra för att må bättre	125
Koncentrera dig mer på dig	127

Kapitel 8

#DET HÄR MED SJÄLVFÖRTROENDE

Självförtroendet kan variera	134
Självförtroendet kan svaja	135
Självkänsla vs. självförtroende	136
Mäta och tävla	138
Allt vi gör är inte prestation	139
Gilla dig själv och våga mer	145
Varför vill du prestera?	146
Hur kändes det?	149

Kapitel 9

#TANKAR ÄR BARA TANKAR

Tankar är inte alltid sanna	156
Du väljer om du vill lyssna	157
Tankar behöver näring	158
Tankar klickar igång känslor	159
Hur vi gör för att undvika det jobbiga	164

Kapitel 10

#ACCEPTANS – ROLIGARE ÄN DET LÅTER

Alla får myggbett	176
Vad är acceptans?	177
Oops, där är lyckofällan!	180
En annan berättelse om livet	181
Nya tekniker, tack!	182

Kapitel 11

#MEN HUR SKA JAG STÅ UT?

Teknik: Se tankarna som mopeder	190
Teknik: Acceptera & växla	192
Teknik: Andas!	197
BEHÖVER DU HJÄLP? Här hittar du kontakter!	200

Kapitel 12

#ÄNDRA KOPPLINGEN MELLAN TANKE & KÄNSLA

Teknik: Tacka tanken	206
Teknik: 4S:an	209
Teknik: Bli en nyfiken forskare	211
Teknik: Säg att du tänker	214

+
intervjuer med:
SIAVOSH DERAHHTI
CATRINE LUNDELL
CHRISTIAN DAHLSTRÖM
KITTY JUTBRING
NEGIN AZIMI
ALEXANDER ERWIK
BIANCA MEYER

Kapitel 13

#ROLIGA SAKER SOM LURAR HJÄRNAN

Teknik: Pennan i munnen	220
Teknik: Sjung!	222
Teknik: Skratta!	224
Känslor som startar förändring	226

Kapitel 14

#VARA HÄR & NU

Teknik: Se dig omkring	234
Medveten närvaro hjälper dig att ta makten	237
Teknik: Observera din andning	240

Kapitel 15

#SLÅSS, FLY ELLER FRYSA TILL IS?

Dagens rädslor känns lika mycket	246
Slåss du?	249
Plus och minus med kamp	250
Flyr du?	251
Plus och minus med flykt	251
Fryser du till is?	254
Rädslan försvinner inte	256
En och samma strategi eller olika?	258
Rädsla för att bli ensam och utanför	263

Kapitel 16

#ÅNGESTKURVAN

Pyrande obehag eller våg?	270
Ångestkurvan	271
Vi vet inte att det går över	272
Vad är ett säkerhetsbeteende?	273
Värre nästa gång	275
Få kurvan att droppa	278
Steg för steg eller just do it?	280
Gilla rädslan?	284

EFTERSNACK

REFERENSER & INSPIRATION

286
292



FÖRSNACK

VAD HÄNDER NÄR DU BÖRJAR ATT TÄNKA PÅ ALLT SOM ÄR BRA MED DIG SJÄLV ISTÄLLET FÖR TVÄRTOM? Vad betyder självmedkänsla? Vad kan du göra när jobbiga tankar kommer? Och varför minskar ångesten om du orkar vara i den? Med tricks som moppar i huvudet, hjärnan som en smoothie och pennan i munnen, visar vi hur du kan välja vilka tankar du vill fortsätta lyssna på.

DET VI SKRIVER OM ÄR INTE SÅ SVÅRT I SIG. Det är inte svårare att lära sig att gilla sig själv än att lära sig cykla. Eller simma. Eller läsa. Men det är få som skulle kunna cykla, simma eller läsa om ingen visade hur det gick till. Och vi sedan tränade på det. Precis så funkar det med vår psykiska hälsa – det kommer inte alltid utan ansträngning.

VARFÖR SKRIVER VI DEN HÄR BOKEN? Jo, för vi vet att livet kan vara tungt, och vi önskar att vi hade fattat mer om de här sakerna när vi var yngre. Vi tror också att det har blivit ännu viktigare att lära sig att må bra och tycka om sig själv i den världen vi lever i idag. En värld som på många sätt är ytlig och tävlingsinriktad. En värld där vi dagligen möts av budskap om att vi inte är bra nog.

SÅ VI HAR HELT ENKELT SKRIVIT BOKEN VI SJÄLVA HADE VELAT LÄSA! Och vi hoppas att även du kommer ha glädje av den och att du får lite mer koll på hur du fungerar och vad som är viktigt för att just du ska må bra. Om det blir så vet vi såklart inte. Det vet bara du – den makten är din!

Leone Milton & Marie Tomičić

EN GUIDE

Gör själv!

Stanna upp och fundera på hur det vi skriver om tar sig uttryck i ditt liv. Kanske är det också lättare att förstå vad vi försöker säga, om du får svara med egna ord på våra frågor. Vissa gillar att fatta pennan och andra inte, gör det som känns bäst för dig.

HALLÅ vuxenvärlden!

VUXNA TROR OFTA ATT DE VET BÄST. Och visst, ibland har de koll – men inte alltid. För mycket av det vi skriver om här i boken är sånt som de inte har fått lära sig. Gillar du det som står i rutan kan du fota av den och skicka den till vuxna i din närhet!

? FRÅGA & SVAR:

Varför? Jo, därför! Frågorna i boken är sådana som vi själva ställt eller hört andra ställa. Har du fler frågor till oss? Mejla dem till hej@tamakten.nu

Intervju

Att gilla sig själv, att vara snäll mot sig själv, eller att vara rädd, att ha jobbiga tankar – ja, det är saker vi alla brottas med.

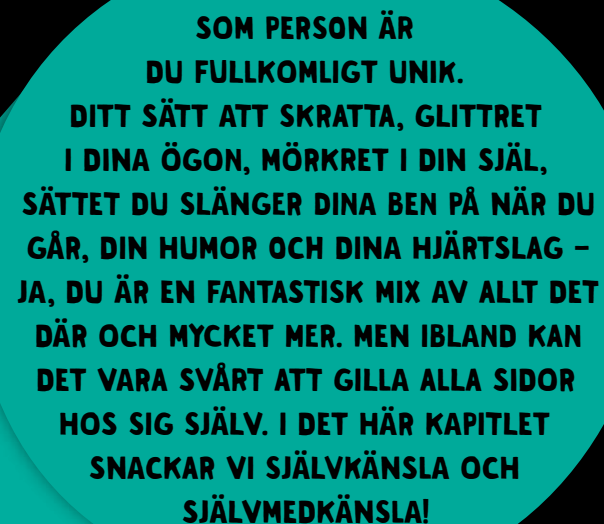
HEN

Hen är svenskans könsneutrala pronomen och vi gillar det! Varför då? För att det inkluderar alla.




KAPITEL 1

#GILLA DIG



**SOM PERSON ÄR
DU FULLKOMLIGT UNIK.
DITT SÄTT ATT SKRATTA, GLITTRET
I DINA ÖGON, MÖRKRET I DIN SJÄL,
SÄTTET DU SLÄNGER DINA BEN PÅ NÄR DU
GÅR, DIN HUMOR OCH DINA HJÄRTSLAG –
JA, DU ÄR EN FANTASTISK MIX AV ALLT DET
DÄR OCH MYCKET MER. MEN IBLAND KAN
DET VARA SVÅRT ATT GILLA ALLA SIDOR
HOS SIG SJÄLV. I DET HÄR KAPITLET
SNACKAR VI SJÄLVKÄNSLA OCH
SJÄLVMEDKÄNSLA!**



ATT DU GILLAR DIG SJÄLV är bland det viktigaste som finns här i livet. Det kan tyckas lite märkligt att säga så när vi dagligen ser hur världen brottas med hemska saker som svält, krig, miljöförstöring och andra grejer.

Men vi vågar ändå påstå att självkänsla – att du gillar dig själv – är minst lika viktigt. För den enda du alltid kommer vara med är ju dig själv. Varje dag blir roligare och lättare om du gillar dig själv. Då får du förmodligen mer ork och lust till att ta tag i saker också. Kanske engagera dig för miljön eller för att skejtare ska få bättre ramper eller vad det nu kan vara som fångar ditt intresse.

Vad är självkänsla?

Det första du behöver lägga på minnet är att du inte behöver tycka att du är alltigenom bra för att gilla dig själv. Att ha en bra självkänsla handlar om att gilla sig själv med både plus och minus. Vi har alla saker

som vi tycker är bra med oss själva och som vi är stolta över, och saker vi tycker mindre om. Kanske gillar du att du är väldigt kreativ, men ogillar att du samtidigt är tankspridd. Eller så är du stolt över att du är omtänksam, men mindre stolt över att du ibland är väldigt ego. Och den goda nyheten är att ju mer vi kan acceptera att vi är både och, desto lättare blir det att må bra och gilla oss själva, vilket är början på en positiv spiral.

Hur ser din självbild ut?

Innan vi fortsätter med självkänslan stannar vi upp och tittar närmare på självbilden. För som du kommer att se hänger begreppen ihop. Precis som det låter handlar självbild om din bild av dig själv. Och ett bra sätt att få syn på självbilden är att beskriva sig själv. Så vem är du? Är du organiserad eller glad eller utforskande? Eller allt på en och samma gång? På nästa sida finns det plats att skriva!



Gör själv! Det här är jag

Skriv ner ord som du tycker beskriver dig. Ös på med så många du kan komma på! Inspireras av listan eller hitta på egna ord. Saknar du ord så är det bara att du fyller på med dina egna.

Aktiv	Empatisk	Inställsam	Nyfiken	Rolig	Temperamentsfull
Allvarlig	Energisk	Introvert	Nyanserad	Romantisk	Tidsoptimistisk
Ambitiös	Enkel	Jordnära	Nöjd	Rädd	Tillitsfull
Anarkistisk	Envis	Kall	Obalanserad	Seg	Tramsig
Ansvarsfull	Extrovert	Karismatisk	Odisciplinerad	Självgod	Tråkig
Analytisk	Festlig	Klurig	Ofokuserad	Självgående	Tuff
Avundsjuk	Filosofande	Klängig	Omhändertagande	Självständig	Tystlåten
Arg	Flexibel	Kreativ	Omotiverad	Självsäker	Tålmodig
Avspänd	Flitig	Kunnig	Omtänksam	Självupptagen	Udda
Babblig	Fredlig	Kvicktänkt	Optimistisk	Slarvig	Underlig
Balanserad	Frihetsälskande	Känslig	Opålitlig	Sluten	Unik
Ball	Frispråkig	Känslös	Ordningssam	Slösaktig	Uppmuntrande
Banbrytande	Fördomsfri	Lat	Organiserad	Skrattig	Uppriktig
Barnslig	Fördomsfull	Ledsen	Orädd	Skvallrig	Uthållig
Behärskad	Förlåtande	Lekfull	Osympatisk	Smart	Utforskande
Bestämd	Försiktig	Livsnjutare	Ostrukturerad	Snål	Utåtriktad
Beslutsam	Generös	Lojal	Osäker	Snäll	Uppfinningsrik
Bråkig	Glad	Lugn	Ordentlig	Sparsam	Vaksam
Charmig	Hemlighetsfull	Lyhörd	Otålig	Spirituell	Vaken
Cool	Hjälpsam	Lättirriterad	Pessimistisk	Spontan	Varmhjärtad
Crazy	Hoppfull	Lätترلurad	Petig	Spänd	Velig
Diplomatisk	Humoristisk	Lätтрörd	Planerande	Stark	Verbal
Disciplinerad	Hård	Lättstressad	Positiv	Stressfällig	Visionär
Dominant	Hänsynsfull	Lättövertalad	Praktisk	Strukturerad	Vänlig
Dramatisk	Härlig	Mesig	Pratglad	Storsint	Ytlig
Driven	Idérik	Mjuk	Provokativ	Stöttande	Ärlig
Drömmande	Illojal	Misstänksam	Punktlig	Svag	Äventyrlig
Dumdristig	Impulsiv	Modig	Påhittig	Sympatisk	Ödmjuk
Dömande	Initiativrik	Mysig	Pålitlig	Sårbar	Ömsint
Effektiv	Inkännande	Motiverad	Rationell	Säker	Öppen
Egoistisk	Insiktsfull	Målinriktad	Realistisk	Självvisk	Överseende
Efterhängsen	Inspirerande	Mångsidig	Respektfull	Sällskapssjuk	
Eftertänksam	Intellektuell	Nervös	Resultatinriktad	Taktisk	
Ekonomisk	Intensiv	Noggrann	Risktagande	Tankspridd	

Jag är ofta ...

PSST!

Varför står det: "Jag är ofta?" Jo, för att det du väljer inte behöver vara något som du alltid är. Till exempel: "Jag är ofta tyst". För även om du ofta är tyst finns det säkert stunder när du pratar på. Och även om du ofta är hjälpsam händer det kanske att du inte alls är det.

PSST!

Om du inte ritar direkt i listan till vänster kan du använda den igen. Till exempel när du ber en kompis att beskriva dig.

EFTERSNACK

NU ÄR DET DAGS ATT SUMMERA. Vi började med att prata om självkänslan, eftersom vi lever i en värld som är bra på att peka ut det som inte är bra med oss. Men du mår bättre av att göra tvärtom och tänka på allt som är bra med dig! Om du dessutom tränar på att vara snäll mot dig själv, blir det ännu lättare att må bra. Strunta i att vara den där kritiska eller dömande personen och bli istället snäll och förlåtande mot dig själv. Precis som du skulle vara mot en kompis du tycker mycket om.

LEONE:

– *En tanke jag ofta tänkte när jag var yngre var ”jag är ful”, och det var verkligen inte roligt. Nu fattar jag varför jag inte ska fortsätta att ge den tanken uppmärksamhet. Det gör ju bara ännu mer ont. Nu tänker jag istället att jag är kreativ och rolig.*

MARIE:

– *Jag har ofta kritiserat mig själv, eftersom jag är rädd för att misslyckas. Och även om det lett till bra saker så har det gjort ont. Nu klappar jag mig istället på armen och säger: ”Det kanske inte var lysande, men du gjorde så gott du kunde!” Och det märkliga är att det funkar!*

Även om det låter enkelt att ändra sättet att tänka om sig själv, kan det vara ganska klurigt. Det är lätt att fastna i spegelfällorna eller i jämförelsefällan. Men det bästa är att fällorna är ganska lätta att genomsåda, och när du väl blir medveten om dem kan du välja om du vill hoppa över dem eller gå runt dem.

Sedan har vi ju den stora frågan: ”Vad är viktigt för dig i ditt liv?” Om du har koll på det, blir det lättare att ta beslut och veta när du ska säga ”ja” och när du ska säga ”nej”. Att välja bort saker känns inte alltid kul, men det är något många av oss behöver träna på. En annan sak som är bra att träna på är att vara i rädslan, att möta den istället för att undvika den.

MARIE:

– *Ja, det här med att stå ut med rädslan för att få den att försvinna hade jag önskat att jag förstått tidigare. När jag var yngre var jag rädd för att bli tjock och undvek att äta, men*

rädslan blev bara starkare i takt med att jag blev tunnare och tunnare. Jag tog hjälp av en psykolog och utmanade rädslan, just för att jag ville må bättre. Idag kommer de tankarna sällan, och om de gör det säger jag ”okej, är ni här igen?”, och efter ett tag försvinner de eftersom jag inte lyssnar på dem.

Ångestkurvan är det riktigt bra att ha koll på. Med den i minnet vet du att rädslor och andra jobbiga känslor går över. Då behöver du inte kämpa för att bli av med dem, utan kan stå ut genom att andas eller låta känslan vara kvar samtidigt som du gör något du tycker om, som att kolla på en serie eller ge dig ut och springa. Tar du till olika säkerhetsbeteenden lättar den jobbiga känslan för stunden, men de hjälper dig inte i längden.

LEONE:

– För mig har en rädsla varit att bli dissad av någon som jag är förtjust i. Men samtidigt vill jag gärna bli kär, så därför har jag jobbat med den rädslan. Jag bestämde mig för att börja dejta fastän jag var rädd, och i början var det jättejobbigt. Det pirrade i magen, jag blev högröd i ansiktet och kände mig svimfärdig. Men då tänkte jag på ångestkurvan, att känslorna skulle försvinna efter en stund – om jag inte gav vika för rädslan. Idag är jag inte alls lika rädd för att dejta, även om det såklart alltid pirrar i magen.

MARIE:

– Jag brukar träna på att andas lugnt när jag blir nervös eller rädd. Det är lite som att lura kroppen att det inte finns några faror (vilket på sätt och vis är sant ...). Jag har till och med börjat tycka att det är lite spännande att bli nervös – när hjärtat slår, andningen blir snabb och det ilar i magen. Kroppen går igång, nästan som en motor.

Det är bra att få syn på vad du brukar göra för att undvika jobbigheter, alltså vilket säkerhetsbeteende du tar till. Är du en sån som tar upp kampen och slåss, flyr du eller fryser du till is?

MARIE:

– Med facit i hand är jag jättebra på att ta upp kampen med allt möjligt, det är nog den enda strategin jag kan. Och även om den har lett till många bra saker skapar den också mycket stress. Idag tränar jag på att se när jag tar upp kampen med något, och varför jag gör det. Oftast ligger det en rädsla bakom, som att jag är rädd för att misslyckas eller för att andra ska uppfatta mig som ansvarslös.

LEONE:

– Jag å andra sidan har varit en mästare på att fly. Så fort något blivit för jobbigt har jag dragit mig undan. Ja, ibland har jag faktiskt låst in mig på toaletten eller kastat mig ner i en buske

för att slippa möta jobbiga känslor. Även om jag kan skratta åt det så här i efterhand, har det inte alltid varit helt lyckat!

Men för att allt det här ska funka – alla tips vi skriver om i boken – behöver du acceptera att livet innehåller både glädje och sorg, både skratt och gråt. För om du accepterar det, blir det lättare att må bra just för att förväntningarna på livet blir mer realistiska. Om något jobbigt händer, blir det lättare att hantera när du vet att det är så livet är, och att det är precis så det ska vara.

De tekniker vi skriver om gör det lättare att hantera jobbiga och negativa tankar. De hjälper dig också att se på tankar som just tankar, inget annat. Det går att påverka vilka tankar vi vill fortsätta att tänka och vilka vi helst klarar oss utan. Det finns många olika tekniker du kan använda, alltifrån att se dem som moppar till att undersöka dem som en forskare. Frågan är vilken som är din favorit?

MARIE:

– Jag har flera favoriter. I vardagen funkar ”acceptera och växla” väldigt bra. Jag säger hej till tankar som kommer, och sedan bestämmer jag mig helt enkelt för att börja tänka på något annat. Gillar också ”pennan i munnen”, den är väldigt kul!

LEONE:

– Jag gillar att se på ”tankar som moppar”. De får susa runt där ett tag, som ett bakgrundsljud. Sedan hittar de själva ut ur huvudet efter en stund.

Precis som för mopparna i huvudet har det blivit dags för oss att säga HEJ DÅ! Vi hoppas att du som har läst boken står bättre rustad inför livet än innan, och att du kommer ihåg att vara snäll mot dig själv – i alla lägen. Vi hoppas också att du dragit på smilbanden någon gång då och då, om inte annat när du provade att sätta pennan i munnen! Ta hand om dig och glöm inte bort att vara snäll mot dig själv – alltid.

LEONE & MARIE

PS. Vill du fråga oss något eller berätta om hur du gör för att ta makten i ditt liv, hör av dig till oss på hej@tamakten.nu!

REFERENSER & INSPIRATION

Vi har inspirerats av en rad olika böcker och artiklar inför och under skrivandet av den här boken. De viktigaste har vi skrivit ner nedan. Men framför allt är boken ett resultat av mötet mellan det vi läst och våra egna tankar och erfarenheter – paketeringen är vår egen.

I vissa av våra ”Visste du att-rutor” har vi angett saker med bestämdhet och till dem finns det källor som du hittar under rubriken ”Övriga källor”.

BÖCKER:

ACT helt enkelt – en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy, av Russ Harris, 2011, utgiven på förlaget Natur & Kultur. Översättning: Erik Nisser.

Att leva ett liv, inte vinna ett krig, av Anna Kåver, 2007, utgiven på förlaget Natur & Kultur.

Compassion-focused Therapy, av Paul Gilbert, 2010, utgiven på förlaget Routledge.

Första hjälpen för känslor: praktiska råd när livet gör ont, av Guy Winch, 2014, utgiven på förlaget Libris.

Kärlekens ACT, av Russ Harris, 2012, utgiven på förlaget Natur & Kultur. Översättning: Erik Nisser.

Livet är nu, av Ludmilla Rosengren, 2013, utgiven på förlaget Vulkan.

Lyckofällan: Skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness och engagemang av Russ Harris, 2012, utgiven på förlaget Natur & Kultur. Översättning: Helena Hansson.

Boken är inspirerad av det psykologiska perspektivet ACT (Acceptance and Commitment Therapy) som visar att vi kan må bra även om livet är tungt och svårt emellanåt. För att det ska fungera behöver vi acceptera att livet innehåller både glädje och sorg, och träna på att leva med det jobbiga, istället för att kämpa emot det.

Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind, av Kristin Neff, 2011, utgiven på förlaget William Morrow Company.

ÖVRIGA KÄLLOR:

Sajten Psykologiguiden (mars 2015): länk: <http://www.psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/sjalvkansla>

Tidningen Studentliv (mars 2016): länk: www.studentliv.senyttan.se/nyheter/2016/03/26/tysta-din-inre-kritiker-8145

Tidningen Dagens Nyheter (maj 2016): länk: <http://www.dn.se/nyheter/varlden/det-angrar-doende-allra-mest/>

Landstingets sajt 1177 (juli 2016): www.1177.se/Vasterbotten/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Stress

Tidningen Svenska Dagbladet (april 2015): <http://www.svd.se/frankrike-forbjuder-smala-modeller>

Tidningen Svenska Dagbladet (september 2014): www.svd.se/ny-bok-om-sjalvmedkansla-om-konsten-att-sta-ut-med-sig-sjalv-i-motgang

Sajten Sveriges Television (februari 2012): www.svt.se/nyheter/vetenskap/vi-blir-dummare-nar-vi-jamfor-oss-med-andra?g-menu=open&mobilmeny=1

Tidningen Illustrerad Vetenskap (april 2015): www.illvet.se/teknologi/internet/facebook-gor-dig-deprimera

Sajten LinkedIn (augusti 2016): www.linkedin.com/pulse/den-form-bara-hjarnan-sanna-ehdin

Tidningen Svenska Dagbladet (september 2015): www.svd.se/narhet-ger-bast-vila-for-vara-hjarnor

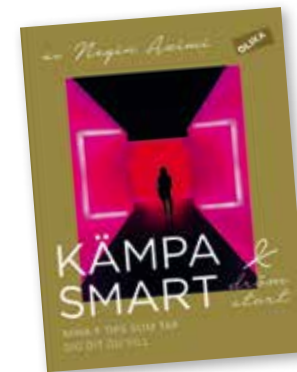


TACK!

TACK alla ni som hjälpt oss i arbetet med den här boken! Speciellt tack till Åsa Kadowaki för att du introducerade oss till ACT och inspirerade oss att utmana våra rädslor på oväntade och roliga sätt! Tack Karin Salmson och Linnea Lundborg för att ni läst och kommit med pepp och kloka synpunkter som gjort texten bättre! Tack Tev för fingret! Tack Martin Hansson Tomičić, Katarina Bildtsén och Lina Boozon Ekberg för att ni läst och kommit med bra tankar! Tack Helén Enqvist för din snabba och rejäla korrläsning under varma sommarmånader. Tack också till alla ni som ställt upp för intervju och delat med er av personliga tankar och erfarenheter!

FLER BÖCKER FRÅN OLIKA!

Enkelt och konkret: Hur får jag kontakt, hur skriver jag det där mejlet, hur fortsätter jag när jag får ett nej, och hur formulerar jag mina drömmar? 9 enkla tips!



”Den här boken önskar jag
att jag haft som tonåring!”
LitteraturMagazinet

#GILLA DIG

#TRÄNA SJÄLVKÄNSLA

#BRA MED SJÄLVKÄNSLA & SJÄLVMEDKÄNSLA

#FATTA HJÄRNAN

#VAD ÄR VIKTIGT PÅ RIKTIGT?

#SNÄLLA ELLER DÖMANDE SPEGLAR

#JÄMFÖRELSEFÄLLAN

#DET HÄR MED SJÄLVFÖRTROENDE

#TANKAR ÄR BARA TANKAR

#ACCEPTANS – ROLIGARE ÄN DET LÅTER

#MEN HUR SKA JAG STÅ UT?

#ÄNDRA KOPPLINGEN MELLAN TANKE & KÄNSLA

#ROLIGA SAKER SOM LURAR HJÄRNAN

#VARA HÄR & NU

#SLÄSS, FLY ELLER FRYSA TILL IS

#ÅNGESTKURVAN



Miss a inte
Ta makten
#normer,
ideal & likes

ISBN 978-91-88613-86-8



9 789188 613868 >

intervjuer med
bland annat:
ZARA LARSSON
WILLIAM SPETZ
SIAVOSH DERAKHTI
SAGA BECKER