

Hur gör man för att ta sig dit man önskar i livet och hur blir man en vinnare i sin egen tävling? För att ge dig motivation och inspiration att kliva ut ur din trygghetscirkel och ta dig dit du vill, har inspiratören och coachen Emma Pihl samlat sina bästa tips, verktyg, perspektiv och övningar som ökar din självkänsla och självkänedom och som gör dig till din egen vinnare.

Emma Pihl har själv haft en livshistoria av självdestruktivitet och negativitet men som hon lyckats vänt till livsglädje och framgång. Här delar hon generöst med sig av sin berättelse för att inspirera andra till förändring och självinsikt. Hon tar upp områden och situationer som ibland behöver lite extra arbete, så som prestationer, självbild, beteendeförändring, attityd, relationer och inre dialog. Se boken som en guide till din förståelse att du är betydelsefull, värdefull och tillräcklig.

»Emma Pihl är mycket klok, varm och tydlig utan pekpinnar.«

Nina Jansdotter, författare och coach

Omslag av Jonas Lindén

PRISGRUPP

G

POCKETSTANDARD

ISBN 978-91-86369-17-0



9 789186 369170 >



Pocketförlaget

Emma Pihl VINNARE i din egen tävling



Pocketförlaget

