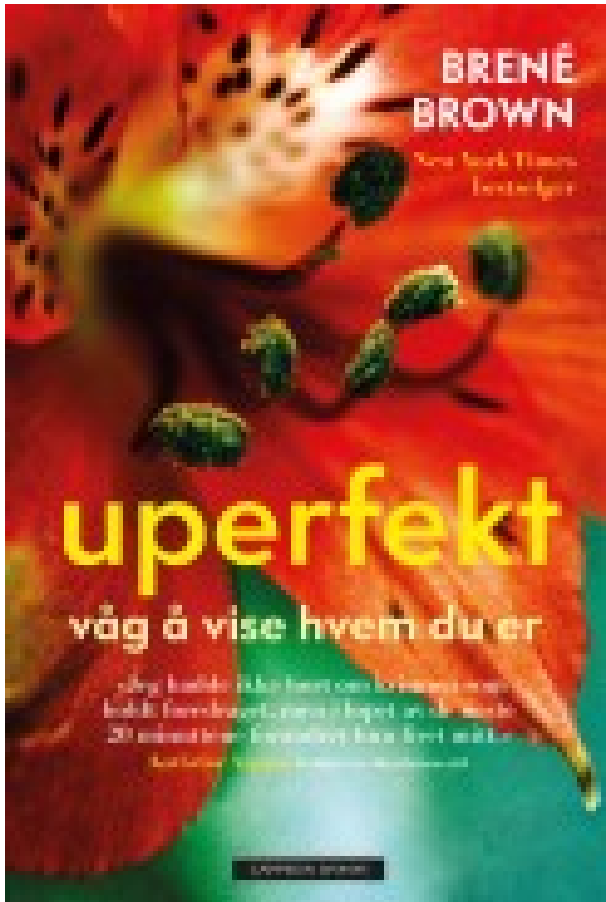


# Uperfekt



<b>Forfatter:</b>	Brené Brown
<b>Forlag:</b>	Cappelen Damm
<b>Originaltittel:</b>	Daring Greatly
<b>Oversatt av:</b>	Windt-Val, Benedicta
<b>Sprak:</b>	Bokmål
<b>Antall sider:</b>	257
<b>ISBN/EAN:</b>	9788202450601
<b>Kategori:</b>	Selvutvikling
<b>Utgivelsesar:</b>	2014

[Uperfekt.pdf](#)

[Uperfekt.epub](#)

Brené Browns banebrytende bestselger handler om hvordan det å våge å være modig endrer livet vårt for alltid. Mot til å være oss selv, til å stå fram slik vi er, med sårbarhet og skavanker, til å tro på at vi er gode nok som vi er, til å tre inn i nye og usikre situasjoner. Når vi våger å leve helt og fullt, slippe kontrollen og strevet etter det perfekte, vil vi føle mer empati, tilhørighet og kjærlighet. Vi kommer vi til å endre oss når det gjelder måten vi lever, elsker og omgås familie, venner og kolleger på. Vi kommer til å være foreldre, kolleger og ledere på en annen måte. Vi befri oss fra skam og blir gladere, helere og lykkeligere. Boka er basert på 12 års forskning på sårbarhet og et ønske om å se hva som gjør oss motstandsdyktige mot skam.

Forfatteren har et av de mest sette foredrag på TED.com med mer enn fem millioner klikk. Foredraget er oversatt til 38 språk, også norsk. Boka har hittil solgt 210 000 i USA. Les mer om boken her.

I dokumentarserien «Sykt Perfekt» får vi gjennom seks episoder bli kjent med syv norske jenter i alderen 15-23 år som alle ønsker å vise hvordan det virkelig er. Det finnes utallige fremgangsmåter for noe så enkelt - og vanskelig - som bløtkokte egg. De enkleste metodene angir at egget skal koke et visst antall minutter. Varm opp en panne over middels-lav varme. Smelt smøret til det begynner å skumme. Pisk egg og fløte lett sammen.

Hell så blandingen i pannen og rør kontinuerlig.

Bruk all kraften fra pakken med fiskeboller og tilsett melk slik at det blir 6 dl til sammen. Dette skal være en perfekt mengde til antall fiskeboller i pakken.

Einar Nilsson, maleren i Tid for hjem, synes også det er gøy å prøve farger i taket.

Her har han malt kjøkkentaket i fargen LADY 9938 Dempet Sort. Det er vel få ting som er så erkeamerikanske som hamburgeren. Men, som vi ser av navnet, handler det om en tysk import.

Den store, litt flate. Espresso er en liten kopp mørk, konsentrert kaffe. Den har intens aroma, bittersøt smak og en fin gyllen crema på toppen. Espresso passer perfekt som avslutning. En perfekt stekt biff er noe av det beste du kan sette tennene i, men steike så utfordrende det kan være å tilberede den perfekt. De fleste trenger. Trinn for trinn-opskrift på hvordan du tilbereder oksesteiken. Utvalget blant ladbare hybrider blir stadig større. Nå skal hybrid-pioneren Toyota ta sin del av kaka, de har akkurat vist den nye, ladbare Prius på.