

Episode oversigt



OVERSKUDSLIVETS PODCAST

EPISODE 1-100

OVERSKUDS-
LIVET

MALENE LIFECOACH



Årstal	podcast n	Titel	Kategori
2018	1	Hvis bare jeg... så	Mindset
2018	2	Madstress og madregler	Mindset, madforhold
2018	3	Det svære nej tak	Mindset <small>Se episode 89!</small>
2018	4	Alle de følelser vi spiser på	Følelser
2018	5	Viljestyrke	Følelser
2018	6	Indsats på trods af smerter	Mindset/interview
2018	7	Julefred med mad	Følelser, jul, madforhold
2018	8	Samvær med umulige mennesker	Følelser
2018	9	Planlæg dit bedste år nogensinde	Tænk frem
2018	10	Skål! Du behøver ikke drikke op (Alkohol)	Madforhold
2019	11	Gør motion nemt. Interview m Mie fra Alphamade	Motion
2019	12	Livecoaching. Trine vil i gang med at træne	Motion
2019	13	Har sukker fået magten over dig?	Madforhold
2019	14	Manualen. Når andres handlinger kontrollerer vores følelser	Mindset
2019	15	Buffer foran livet	Madforhold, følelser
2019	16	Sundhed og dobbelthager med Carolina Bjørk	Mindset
2019	17	Kropssamarbejde	Krop
2019	18	Opdraget til at tage på.	Madforhold
2019	19	Find den model der virker for dig	Mindset
2019	20	Sundhed uden modstand med Christine Eilvig	Mindset, interview
2019	21	Hold fokus på din indsats	Mindset
2019	22	Drop slankekuren med Jette Uhre	Mindset, madforhold
2019	23	Min personlige historie	Mindset, Lær mig at kende
2019	24	Opfyld dine behov med Rikke Klindt	Mindset, krop
2019	25	Coaching – hvorfor og sådan	Mindset
2019	26	Madmisbrug, parforhold og coaching med Sofia Manning	Madforhold, mindset
2019	27	Speedcoaching på følelssespisning og madregler.	Følelser, madforhold
2019	28	Gudinde – du har tilladelse!	Mindset
2019	29	Sund og slank med forberedelse	Madforhold
2019	30	Spis rigtig mad med Madbanditten	Madforhold, krop
2019	31	Weekend overspiser	Madforhold, mindset
2019	32	Myte-buster Jonas Germann	Mindset
2019	33	Ansvar for egne følelser	Mindset, følelser
2019	34	Jeg elsker mad og hader min krop	Krop, madforhold, mindset
2019	35	Krop, sexlyst og parforhold med Maj Wismann	Krop
2019	36	Sommerferie på godt og ondt	Mindset
2019	37	Ud af overvæld med tankedownload	Mindset
2019	38	Et gladere Liv Alicia	Mindset
2019	39	Kend din sult	Krop
2019	40	Utålmodig efter resultater	Mindset
2019	41	Inspirations nuggets til mad- og kropsforhold	Mindset, følelser, krop
2019	42	Anti-gruble-modellen	Mindset
2019	43	Derfor handler du ikke på din viden	Mindset
2019	44	Sådan slipper du overspisnings-spiralen	Mindset, følelser
2019	45	Sådan bliver du god til beslutninger	Mindset
2019	46	Positive affirmationer med Louise Høyer	Mindset
2019	47	Det for dårligt - fælden	Mindset, følelser
2019	48	Andre menneskers meninger	Mindset
2019	49	Et bedre liv med kostomlægning – Strange Skov	Krop, madforhold, mindset
2019	50	Ukritisk overfor egne undskyldninger	Mindset
2019	51	Skam	Mindset
2019	52	Afskaf burdeismen	Mindset
2019	53	Kærlighed 2.0	Mindset
2019	54	Sådan lytter du til kroppen	Krop
2019	55	Jul med nydelse og sundheden i behold	Jul, mindset
2019	56	Vægt, livskvalitet og selvværd	Mindset, krop
2020	57	Tapping mod dårlig vaner Vibe	Interview
2020	58	Et liv du bestemmer over	Mindset
2020	59	Sundhedsdetektiv Line	Interview
2020	60	Selvfortællinger, copingstrategier og den svære handling	Mindset
2020	61	Pengemindset 1 Carina	Mindset ,penge
2020	62	Nydelse	Mindset, nydelse
2020	63	Gaven i din historie	Mindset
2020	64	Bullet journal Sidsel	mindset værktøj
2020	65	Prioritere dig selv	Mindset
2020	66	Loven om tiltrækning Vibe	Mindset', interview
2020	67	Elevatorvægt	Mindset, madforhold, følelser
2020	68	Fællesskabet	Mindset
2020	69	Krisetider	Mindset
2020	70	Overgangsalder Thorbjorg	Interview, krop, madforhold
2020	71	Kedsomheds spisning	Følelser
2020	72	Alt eller intet tankegangen	Følelser, mindset
2020	73	Vild forvandling Carolina	interview, mindset
2020	74	Vaneændring/søvn Alicia	Krop, mindset, søvn
2020	75	Byron Katie elsker det som er	Mindset, andre mennesker

2020	76 Pengemindset 2 Carina	Mindset, penge
2020	77 Giv op vs bliv ved	Mindset
2020	78 Sus historie	Interview, succeshistorie
2020	79 Beslutninger	Mindset
2020	80 Skygger med Annika	Mindset, selvudvikling
2020	81 Vægten	Mindset
2020	82 Sommerferie	Værktøj, mindset
2020	83 Prøver	Mindset
2020	84 Skamfri Krista	Mindset, selvudvikling, interview
2020	85 Coaching nuggets 1	Mindset
2020	86 Aftaler 1:2	Mindset
2020	87 Aftaler 2:2	Mindset
2020	88 Coaching nuggets 2	Mindset
2020	89 Nej Tak	Mindset
2020	90 Mærk Kroppen med Siff	Krop, interview
2020	91 Magiske spørgsmål	Mindset, selvudvikling
2020	92 Fejre	Mindset
2020	93 Modellen	Selvudvikling, værktøj
2020	94 Hensynsbetændelse m Helene	Mindset, selvværd, selvudvikling, interview
2020	95 Lygten	Mindset, værktøj
2020	96 Coaching nuggets	Mindset
2020	97 Selvbilleder	Mindset
2020	98 Corona trøst	Mindset
2020	99 To-do lister	Teknik
2020	100 Ting du ikke vidste (om mig)	Interview, selvudvikling

Her finder du podcasten:

Bloggen:	https://overskudslivet.dk/category/podcast/
Apple podcast	https://podcasts.apple.com/dk/podcast/overskudslivets-podcast/id1441877079
Spotify	https://open.spotify.com/show/3uAAxIjOdAkGS4zF3D42yG
Sticher	https://www.stitcher.com/show/overskudslivets-podcast
Podtail	https://podtail.com/da/podcast/overskudslivets-podcast/
Google	https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9mZWVkcyc5ibHVicnJ5LmNvbS9mZWVkcyc5vdmVyc2t1ZHNSaXZldHNwb2RjYXN0Lnh0bA
Radio danmark	http://www.radio-danmark.dk/podcasts/overskudslivets-podcast
Bluberry	https://blubrry.com/overskudslivetspodcast/

Et sted at starte

Har du svært ved at overskue, hvor du skal starte?

Her er nogle gode episoder at starte på

Episode 14 Manualen

Episode 33 Ansvar for egne følelser

Episode 17 Kropssamarbejde

Episode 39 Kend din sult

Episode 44 Sådan slipper du ud af overspisningsspiralen

Episode 52 Afskaf burde-ismen

Episode 53 Kærlighed 2.0

Episode 81 Vægten