



Tiliapodden. En **frizon** från normer, krav och ideal

Finns på Spotify samt där poddar finns

Vi snackar om till exempel låg självkänsla, självhat, att känna osäkerhet, samhällets ideal, normer och förhållande till sin kropp.

Vi hoppas att du i avsnitten ska finna igenkänning som kan leda till mindre ensamhet, samt verktyg till att kunna må bättre.

