

Tags: Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor ladda ner pdf e-bok; Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor las online bok; Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor e-bok apple; Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor epub books download; Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor bok pdf svenska; Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor MOBI download

Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor PDF E-BOK

Nils Rygaard



Författare: Nils Rygaard
ISBN-10: 9789175693941

Språk: Svenska
Filstorlek: 1301 KB

BESKRIVNING

Boken Vem äger ansvaret beskriver en metod i att stärka min självkänsla, att komma fri från den inlärda offermentaliteten jag uppfostrats i och att ta aktiv kontroll över mitt eget liv. I boken kommer frågan om hur ofta jag tillåter andra människor att kontrollera eller bestämma över mitt mående genom kommentarer till mig, som till exempel: Varför går du så här mot mig? Du gör mig så ledsen! Det här är ditt fel! Så fortsätter det, med konflikter och en skadad självkänsla som följd. Konflikter beror på missförstånd! Hur gör jag då för att förstå situationen bättre och må bättre? Vad kan jag göra annorlunda? Vilket är mitt ansvar i konflikter och situationer? Hur kan mitt bemötande av andra förbättra relationen till dem istället för att skapa konflikter? Dessa frågor och liknande besvaras i boken där det tydligt förklaras, steg för steg och med övningar till hjälp, hur jag tar mig igenom metoden. I det sista kapitlet finns extra idéer som kan förbättra mitt mående ytterligare. Då många med panikångest inte nås av information om hur man kan bli fri från den så har även ett kapitel om panikångesthantering lagts till i slutet av boken. Nils Rygaard är utbildad socionom vid Lunds Universitet med en magisterexamen i socialt arbete vid Örebro Universitet. Nils har arbetat inom kriminalvården, som skolkurator i grundskolan samt även som hälso- och sjukvårdskurator inom primärvården. Han har stor erfarenhet av att arbeta med och att förebygga psykisk ohälsa.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Under falsk flagg PDF E-BOK - appetite4life.org

... dina relationer till andra människor. ... själv. Många påminner sig ofta om saker ... att stärka självbilden och ta vara på sina ...

Vem äger ansvaret : om att stärka sig själv och sina relationer till andra

Lees „Vem äger ansvaret Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor" door Nils Rygaard met Rakuten Kobo. Boken Vem äger ansvaret ...

Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till ...

Nu finns boken Vem äger ansvaret även att köpa som e-bok t ex på adlibris....

**VEM ÄGER ANSVARET: OM ATT STÄRKA SIG SJÄLV OCH SINA RELATIONER TILL
ANDRA MÄNNISKOR**

LÄS MER