

Människor emellan PDF E-BOK

Anders Engquist



Författare: Anders Engquist

ISBN-10: 9789113034331

Språk: Svenska

Filstorlek: 3353 KB

BESKRIVNING

Det här är inte en kvick-fix eller satsa på dig själv-bok. Däremot är det en bok som ökar förståelsen och kunskapen om dig själv och din relation till andra människor. Personlig utveckling är ett populärt ämne i media och i böcker. Vi uppmanas att i punktform träna på att tänka om och leva i nuet. Det är säkert bra på många sätt och vis, men för människor med livsproblem eller livskriser krävs oftast något mer för att komma ur låsningar och hitta en lösning på en svår situation. Anders Engquist har lång erfarenhet av att arbeta med människor i olika livskriser. Alla människor kan fastna i ett spår som inte leder vidare. Kanske för att de inte känner till något annat sätt eller för att de inte klarar av att tänka om. Ofta är det nödvändigt att se på problemet utifrån. Att älta och grubbla blir ofta enkelspårigt, och kan inte ändra på andra - bara på dig själv och ditt eget beteende. Genom att ändra ditt egna beteende kan du också uppnå en förändring i din relation eller i ditt arbete. Att pröva att göra nya saker kan också bryta ett mönster. Författaren kallar det för hävstångseffekten - små förändringar kan åstadkomma stora resultat. Det motsatta är energiläckage, det vill säga när du älta och grubblar och gång på gång kör huvudet i väggen. Med Anders Engquists steg för steg-metod kan du med små medel dämpa ångesten och på sikt uppnå ett gott resultat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Människor emellan - Övningar för ungdomar

Camilla ville skapa en fin stund för alla familjemedlemmar genom att planera och laga påskmiddagen. Men det blev inte riktigt som hon tänkt sig. Varför? Hmm ...

Människor emellan - Engquist Anders

Fråga: Vad ska man svara när en vän uttrycker rasistiska eller förnedrande kommentarer, men det sker liksom i smyg? Svar: Man kommer alltid till en gräns för ...

Oss människor emellan | Authentica | Personlig utveckling | Per och ...

Alex (Kevin Costner) begår självmord. Hans gamla vänner från förr återförenas efter att inte ha setts på många år och inkvarteras efter begravningen i ...

LÄS MER