

Tags: Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva ladda ner pdf e-bok; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva e-bok apple; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva epub books download; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva MOBI download; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva las online bok; Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva bok pdf svenska

Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva PDF E-BOK

Eva Sandsjö Liljedahl



Författare: Eva Sandsjö Liljedahl

ISBN-10: 9789198264623

Språk: Svenska

Filstorlek: 1627 KB

BESKRIVNING

Har du någon gång påbörjat en förändring i ditt liv, för att någon vecka senare vara tillbaka på ruta ett igen? I så fall är du inte ensam. Vill du lära dig hur du kan nå dina mål och skapa bestående förändringar? Den här mentala coachingskivan kan hjälpa dig att lyckas. Jag har utvecklat en bokserie med namnet "Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach!" där denna skivan ingår som en del. Jag vet att det är många människor som både skulle vilja och som skulle behöva gå till en coach, men alla har inte den möjligheten. Den här mentala coachingskivan tar dig igenom tio steg som du behöver ta för att lyckas skapa nya vanor och närma dig det liv du drömmer om. De tio stegen bygger på de faser vi människor går igenom under en förändringsprocess. Med hjälp av den här skivan får du hjälp att kartlägga ditt nuläge, skapa din vision och konkreta mål, öka din motivation och vilja till förändring, hantera eventuell ambivalens, skapa strategier för eventuella återfall och en konkret handlingsplan. På skivan finns även ett spår som du kan använda för att planera den kommande veckan men också ett spår med din dagliga coaching. I huvudboken med samma namn som skivan kan du läsa mer om de tio stegen, lära dig mer om hur du kan coacha dig själv och skapa en förståelse för förändringsprocessen. Den tryckta arbetsboken med samma namn är ett bra komplement där du kan göra samtliga övningar från huvudboken direkt i arbetsboken samt att du där får ett färdigt underlag till ett 10-veckors kom-igång-program. Forskning visar att du ökar dina chanser att lyckas både när du dokumenterar och skriver ned dina reflektioner och även när du programmerar in dina målbilder mentalt. Tillsammans ger den här boken, den tryckta arbetsboken och den mentala coachingskivan dig det du behöver för att lyckas med en förändringsprocess. För mer information och inspiration om hur du kan skapa bestående förändringar och hur du kan coacha dig själv, se sandsjoliljedahl.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Eva Sandsjö Liljedahl

Information about Bli din egen coach, Skövde. Hem Städer Länder. Hem > Sweden ...

Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva ...

Skapa framgång - fri från ... Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! ... Skapa bestående förändringar - Bli din egen coach! Mental coachingskiva ...

Skapa bestående förändringar : bli din egen coach! : Huvudbok

Suomen suurimmasta e-kirjakaupasta löydät maan laajimman e-kirja- ja äänikirjavalikoiman. Osta kirja Elisa Kirja -palvelusta milloin vain ja luet tai kuuntelet ...

**SKAPA BESTÅENDE FÖRÄNDRINGAR - BLI DIN EGEN COACH! MENTAL
COACHINGSKIVA**

LÄS MER