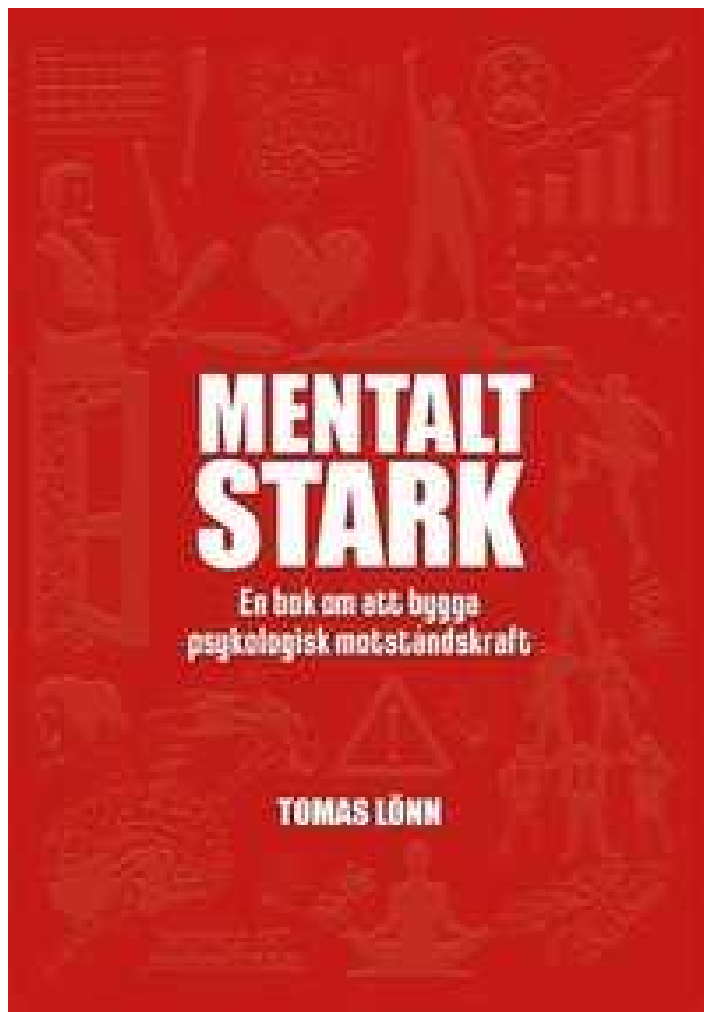


## **Mentalt Stark PDF E-BOK**

**Thomas Erikson**



Författare: Thomas Erikson

ISBN-10: 9789188809827

Språk: Svenska

Filstorlek: 1087 KB

## BESKRIVNING

En bok om att bygga psykologisk motståndskraft. "Allt kan man ta ifrån människan. Utom en sak - den yttersta friheten att välja förhållningssätt till det som livet för med sig." - Viktor Frankl

Psykologisk motståndskraft handlar om förmågan att studsas tillbaka när du har skäl nog att ge upp, att få kraft att kämpa vidare trots livets motgångar. Genom att bygga upp den mentala hälsan blir du bättre rustad för livets svängningar. Den här boken innehåller övningsuppgifter för att öka den psykologiska motståndskraften, oavsett hur du mår idag.

Tomas Lönn är KBT-terapeut, ledarskapscoach, föreläsare och författare. Sedan många år arbetar han som KBT-terapeut inom primärvården och har även frekventa uppdrag som ledarskapscoach, främst inom skolans domäner. Tomas är en mycket uppskattad föreläsare med över 1000 föreläsningar bakom sig.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **7 karaktärsdrag du ser i mentalt starka människor - Steg för Hälsa**

Du har säkerligen vid någon tidpunkt identifierat vad mentalt starka personer gör? Men har du frågat dig vad detta egentligen betyder?

### **Mentalt stark™- Licensiering för dig som arbetar med ungdomar - BizCare**

Vet du skillnaden på personer som är mentalt starka och personer som bara drar på sig en tuffhetsmask? Här kommer sex tecken som avslöjar en bluffare.

### **Bli mentalt stark i 5 steg - eller rättare sagt starkare - Floweret**

Mentalt stark Ungdomar upplever precis som vuxna både motgångar, misslyckanden, sorger och bedrävelser i sin vardag. Det som skiljer vuxnas upplevelse av detta är ...

***LÄS MER***