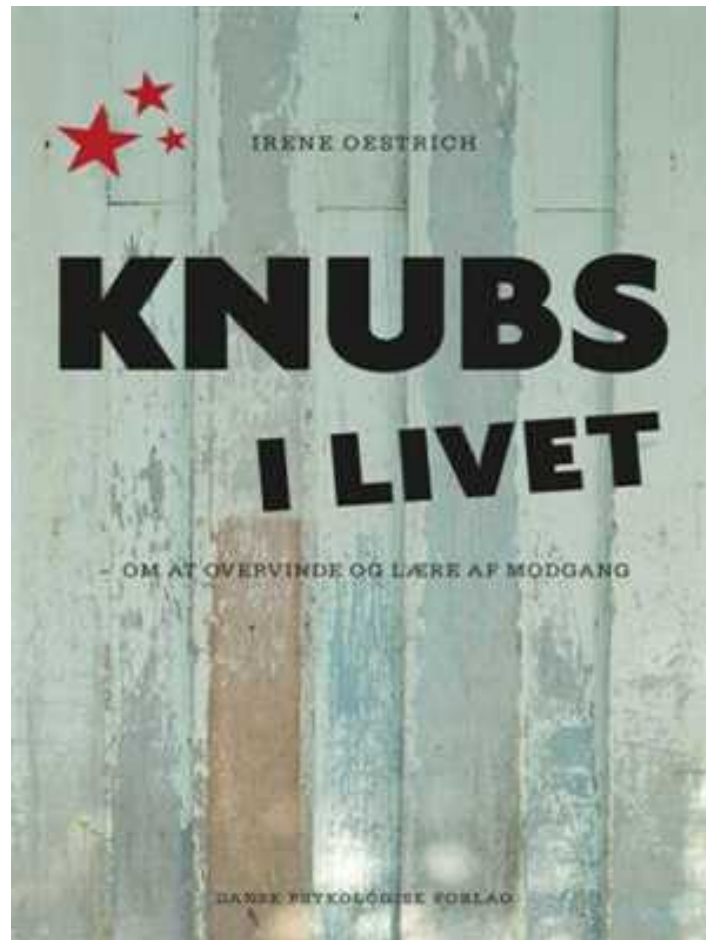


## Knubs i livet PDF

Irene Oestrich



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Irene Oestrich  
ISBN-10: 9788771582130  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1237 KB

## BESKRIVELSE

Man siger ofte, at modgang modner og gør os stærkere. Men gennem livet oplever mange at blive slået ud, fordi de ikke kan mobilisere styrken til at forsvare sig selv. Det er dog aldrig for sent at opbygge robusthed og gøre sig selv stærkere, og man kan få personlig styrke på mange måder. Modgang og traumatiske oplevelser skal helst resultere i, at man udvikler sig og kommer videre med fornyet styrke. Det kaldes posttraumatiskvækst. Nogle kalder det evnen til at komme igen, for vi mennesker har – når alt kommer til alt – en fantastisk evne til ikke at finde os i at blive slået ud, men i stedet stille op for os selv og få det bedste ud af det. Bogens forfatter, psykolog Irene Oestrich, beskriver på baggrund af sin store erfaring, hvordan modgang og knubs rammer os i livet, og hvordan vi rejser os igen. Bogens mange gode råd, anvisninger og eksempler viser, hvordan du kan udvikle din robusthed og modstandskraft og skabe strategier til at klare livets små og store kriser – og komme styrket videre i livet. ”At være godt forberedt på modgang kræver færdigheder, og derfor indeholder bogen forslag til strategier, der styrker modstandskraft og livskraft. Det personlige arbejde er dit eget, men med bogen som guide bliver arbejdet meget lettere.” - fra bogens forord

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Knubs i livet: om at overvinde og lære af modgang (Forfatter: Irene Henriette Oestrich, Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN ...

Viser hvordan du kan udvikle din robusthed og modtandskraft og skabe strategier til at klare livets små og store kriser.

Presse; Pjecer; Mit DP; Tillidshverv; Om DP; Kontakt; Nyheder; Rådgivning. Rådgivning  
Ansættelsesvilkår; Arbejds miljø, trivsel og sygdom

## KNUBS I LIVET

[Læs mere ...](#)