

## Bevar dig selv PDF

**Birgitte Dam Jensen**



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



Forfatter: Birgitte Dam Jensen

ISBN-10: 9788702248753

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3177 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog handler både om nedstyrtende fly og gidseltagninger og om, hvordan du bevarer dig selv – dit helbred, din livsglæde, din empati og din handlekraft – i en accelererende og uforudsigelig moderne verden. Her kan vi inspireres og lære af mennesker, der har klaret meget vanskelige situationer, for robust adfærd er grundlæggende den samme, uanset hvilken form for pres og stress, der er tale om. Med veldokumenteret viden, levende eksempler og konkrete værktøjer viser Birgitte Dam Jensen, hvordan du kan blive bedre til at møde presset og udfordringerne i dit liv med positive forventninger og afslappet styrke - kort sagt: med større robusthed. Metoden er enkel og består af fem enkle trin: 1) Tænke 2) Vælge 3) Handle 4) Holde sammen 5) Genoplade Lærer du disse trin, er du godt på vej til at blive et mere robust menneske. Bogen er baseret på 15 års erfaring i at undervise og træne soldater, skuespillere, medarbejdere, ledere og politikere i at fastholde det bedste og sundeste i sig selv, når de er under pres.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb 'Bevar dig selv' bog nu. Denne bog handler både om nedstyrtende fly og gidseltagninger og om, hvordan du bevarer dig selv - dit helbred, din ...

Robusthed handler om hvad du gør og siger, når du er under pres. At du kan bevare dig selv og dine gode menneskelige egenskaber - også når du er stresset.

Et kursus i stressrobusthed kan hjælpe dig og dine medarbejdere til at håndtere krævende arbejdsperioder uden at blive belastet eller syge af stress.

## BEVAR DIG SELV

[Læs mere ...](#)