

## **Bedre selvtilid PDF**

**Irene Henriette Oestrich**



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



Forfatter: Irene Henriette Oestrich

ISBN-10: 9788790420697

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4691 KB

**BESKRIVELSE**

Selvtillid og selvværd er vigtigt for livsglæden, robustheden og den sociale trivsel. Alle kan tvivle på sig selv, men for nogle bremser usikkerheden for det, man inderst inde gerne vil. Lav selvtillid kan være et led i psykisk sygdom. Heldigvis er der hjælp at hente. Man kan styrke sin selvtillid og træne de sociale færdigheder. En god vej er den kognitive psykologi, både i professionel behandling og til personlig udvikling. Bogens metoder hjælper læseren med at blive klar over egne og andres ønsker og behov, følelser og tanker, med at ændre negative tanker og håndtere konflikter. Med andre ord: Blive mere psykisk robust, få mere selvtillid og blive en bedre problemløser.

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

Her kan du lære om selvværd og selvtillid, og få 4 nyttige råd hvis du har brug for at styrke dit selvværd og din selvtillid. Læs mere her

Hypnose behandling for bedre selvtillid v. Master hypnotisør Louise Bohnstedt, Vejle. Føler du, at du ikke er god nok? Hypnoterapi hjælper dig.

Kæmper du med manglende selvtillid? Sådan behøver det ikke være. Trin for trin kan du bygge dig selv op. Få 5 gode øvelser, du kan prøve allerede i dag.

## **BEDRE SELVTILLID**

[Læs mere ...](#)