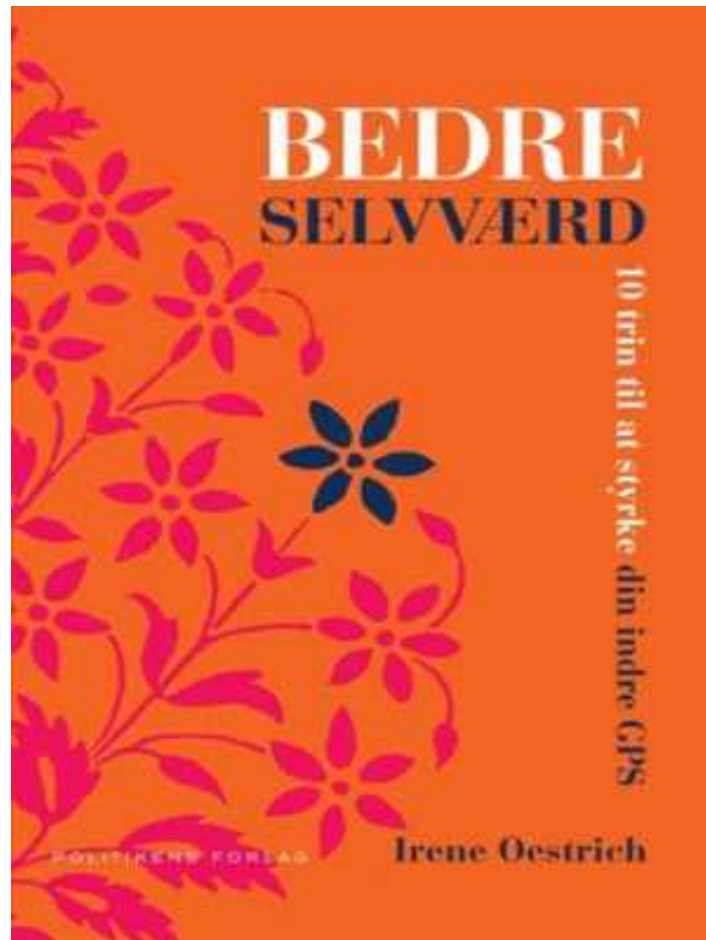


Bedre selv værd PDF

Irene Oestrich



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



Forfatter: Irene Oestrich
ISBN-10: 9788740004236
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3444 KB

BESKRIVELSE

Bedre selvværd – 10 trin til at styrke din indre GPS Et højt selvværd er roden til vores trivsel livet igennem. Skranter vores selvbillede derimod, er der høj risiko for, at vores psykiske velbefindende også er skrantende. Men vi kan selv gøre meget for vores trivsel. Ved hjælp af en række enkle strategier og øvelser kan vi forbedre vores selvværd og opbygge en mere modstandsdygtig psyke, så vi kan bevare følelsen af at være accepteret og elsket - også når vi møder modgang eller kritik. I bogen gennemgår Psykolog Irene Oestrich i et lettillængeligt sprog, hvordan vi ved at lære at tage kritisk stilling til egne tanker og håndtere vores følelser kan styrke vores indre GPS, så vi kan navigere sikkert gennem livet. Om forfatteren: Irene Oestrich er psykolog og forfatter til en lang række bøger, heriblandt bestselleren Slip bekymringerne. Hendes arbejde omfatter udover psykoterapi også undervisning, foredrag og forskning indenfor kognitive behandlingsmetoder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hvem styrer dit liv - dig eller andre? Få et bedre selvværd, tro mere på dig selv og bliv gladere. Små øvelser gør at du bliver mere bevidst om dig.

Lavt selvværd kan stamme fra mange ting, og er ikke noget du skal kæmpe med det resten af dit liv. Med de rigtige værktøjer kommer du hurtigt på rette vej

Tænker du ofte på, hvad andre tænker om dig? Er tvivl og bekymring en stor del af din hverdag? Føler du dig ofte trist eller tom indeni? Føler du ofte at du ikke ...

BEDRE SELVVÆRD

[Læs mere ...](#)