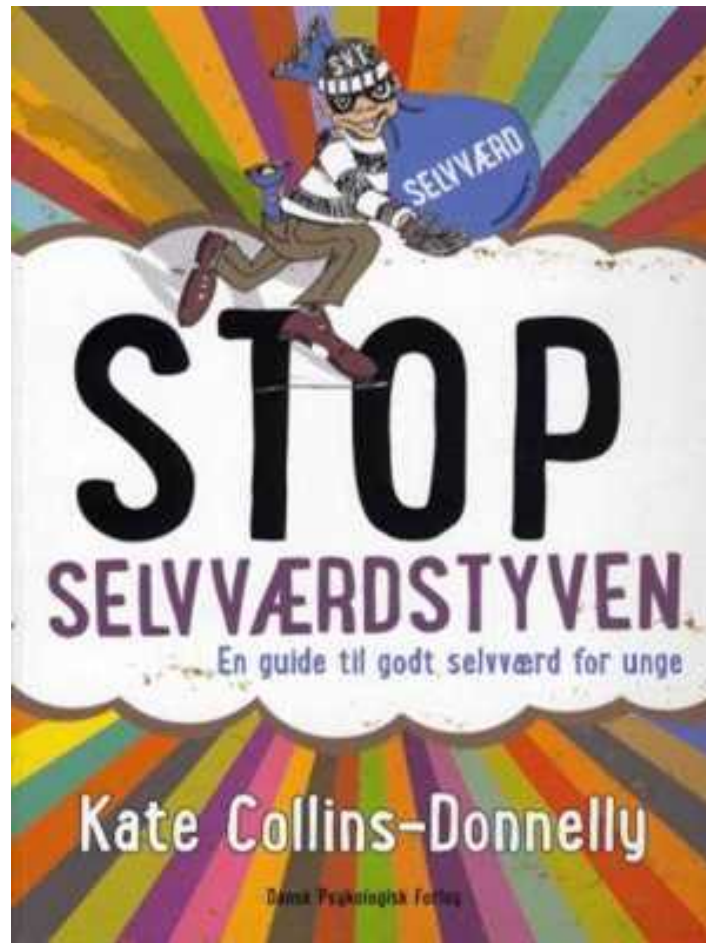


## Stop selvværdstyven PDF

Kate Collins-Donnelly



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



Forfatter: Kate Collins-Donnelly

ISBN-10: 9788771581669

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2166 KB

## BESKRIVELSE

Stop selvværdstyven er en fantasifuld arbejdsbog for dig som vil have et bedre selvværd. Bogens forfatter Kate Collins-Donnelly er psykolog og terapeut, og hun har hjulpet mange børn og unge med at få et bedre selvværd. I Stop selvværdstyven fortæller hun, hvad det betyder at have et lavt selvværd, og hvordan du kan arbejde med dit selvværd. Bogen er fuld af aktiviteter og historier fra virkelige menneskers liv, og bogen kan hjælpe dig med at forstå dit eget selvværd, ændre dine tankemåder og arbejde på at opbygge et positivt selvværd. I bogen kan du arbejde med nogle øvelser, som hjælper dig til at fylde din selvværdsboks op, og du kan lære, hvordan du sikrer din selvværdsboks, så selvværdstyven ikke kan slippe ind og stjæle fra den. Stop selvværdstyven henvender sig til børn og unge fra 10 år og opefter. De kan bruge den på egen hånd eller sammen med en forældre eller behandler. Bogen bygger på principper og teknikker fra kognitiv adfærdsterapi og mindfulness.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Stop selvværdstyven (bog) af forfatteren Kate Collins-Donnelly | Psykologi/psykisk sundhed | Stop selvværdstyven er en fantasifuld arbejdsbog for dig som vil have ...

Forfatter: Kate Collins-Donnelly, Titel: Stop selvværdstyven, Pris: 222,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

"Stop selvværdstyven" henvender sig til børn og unge fra 10 år og opefter. De kan bruge den på egen hånd eller sammen med en forælder eller behandler.

## **STOP SELVVÆRDSTYVEN**

[Læs mere ...](#)