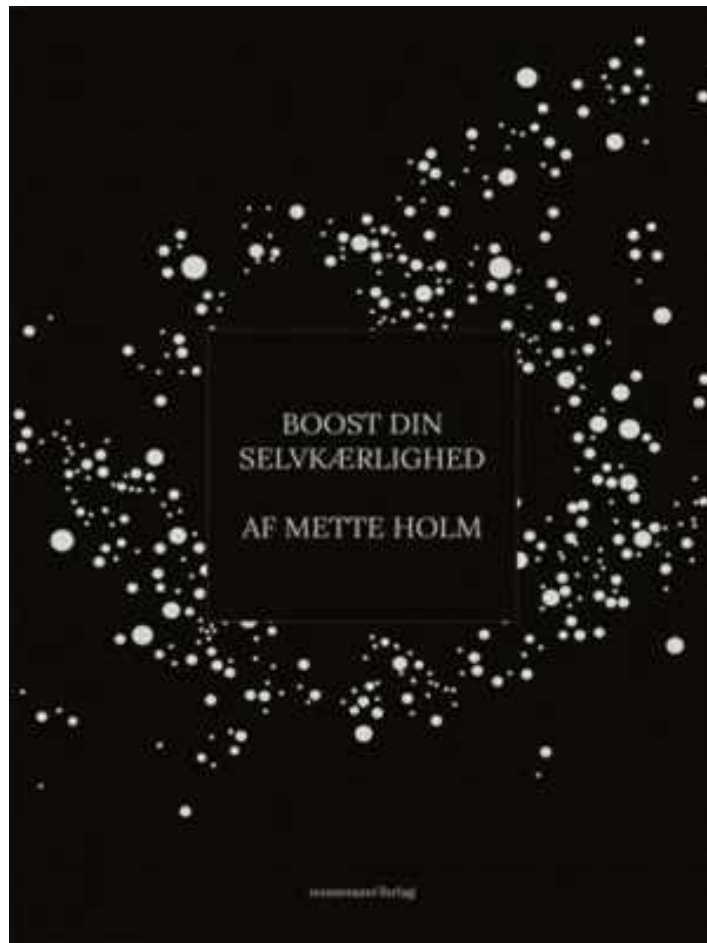


Boost din selvkærlighed PDF

Mette Holm



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



Forfatter: Mette Holm
ISBN-10: 9788793430358
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1393 KB

BESKRIVELSE

Nogle gange er det de korteste og mest enkle udsagn, der giver de største resultater. Små livskloge ord og sætninger, der kan så et frø i dit sind og lede dine tanker i retningen af, hvad det gode liv er for dig, og hvordan du får fokus på det, der er vigtigst. Denne bog kan hjælpe dig godt i gang med processen. Psykolog Mette Holm udsender hver dag 'boost-mails' til over 50.000 danskere, der finder stor glæde og inspiration i hendes små opbyggelige udsagn. Succesen er nu overført til denne bog, en 'omsorgsgave' til læseren, der indeholder 100 af hendes bedste 'boosts', og sider til noter, dagbog, eller hvad man nu har på hjerte. Budskabet er, at det gode liv skaber du selv, dag for dag, uge for uge, år for år. Det handler om at tage ansvar for sit eget liv, at være sin egen bedste ven og at vælge at præge sit liv med positive tanker. "Når du har tillid til dig selv og ved, at du kan skabe gode dage for dig, er der intet, der kan vælte dig. Det er et af de stærkeste steder, du kan stille dig som menneske. At tage din plads og hver dag skabe det, der er vigtigt for dig. Et liv, hvor den tillærte hjælpeløshed skæres væk, og hvor ansvaret for at skabe det, du ved, du fortjener, står først. Egoistisk? Nej, det er yderst næstekærligt. For når du skaber skønne dage for dig selv, skaber du på magisk vis også skønne dage for dem omkring dig." – Mette Holm Om forfatteren Mette Holm er privatpraktiserende psykolog, forfatter og foredragsholder. Hendes arbejde omkring selvkærlighedsarbejdet, og det at stå stærkt som kvinde i sit eget liv, kommer i særdelshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring kvindeliv og udvikling af de potentialer, vi som menneske allerede besidder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Det gode liv skaber du selv, dag for dag, uge for uge. Det handler om at tage ansvar for eget liv, at være sin egen bedste ven, og at vælge at præge l...

Jo stærkere du bliver, jo mere modstand vil du få, og hvis du lader dig styre af modstanden, er det svært at stå stærkt. I dette program hj ...

Selvkærlighed er en tilstand, hvor du har det godt med dig selv. Boost din selvkærlighed med 7 nemme trin for at få det bedre med dig selv.

BOOST DIN SELVKÆRLIGHED

[Læs mere ...](#)