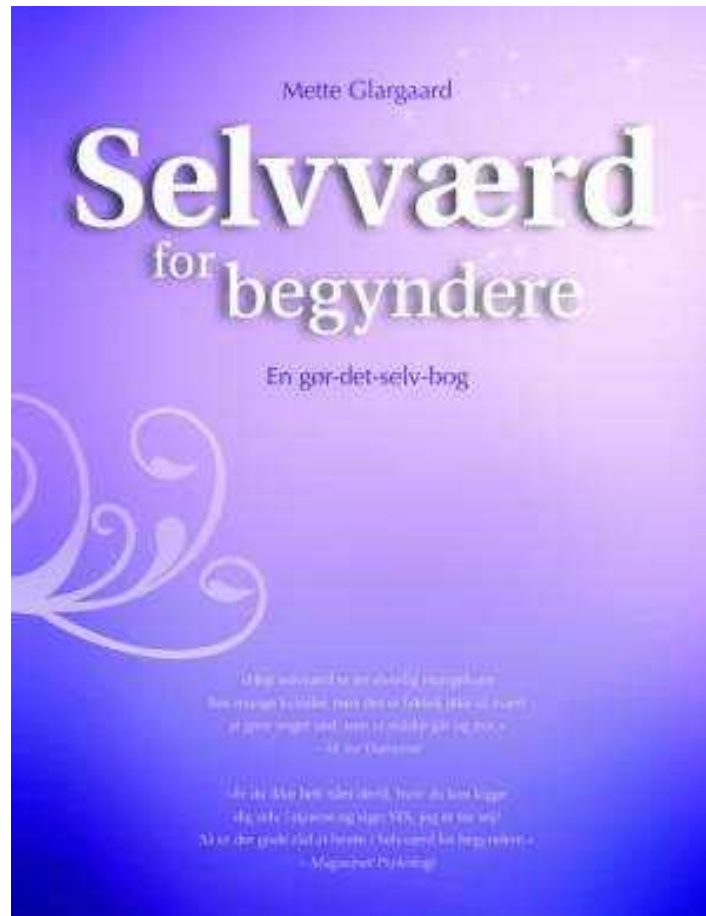


Selvværd for begyndere PDF

Mette Glargaard



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



Forfatter: Mette Glargaard

ISBN-10: 9788740904321

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1548 KB

BESKRIVELSE

Ville det være rart, hvis du selv kunne påvirke din tilfredshed, dit parforhold, dit arbejde og samværet med familie og venner? Hvad siger du til at blive mindre optaget af hvad andre tænker om dig? Dit selvværd bestemmer i hvor høj grad du kan det! Det er muligt at få bedre selvværd – at træne i at tage ordet, blive tilfreds med dig selv, sige fra og blive en del af nuet og fællesskabet. Bogen rummer en række let tilgængelige øvelser under fællestitlen 'Sådan slipper du af med lavt selvværd!'. Du kan læse hele bogen og få noget grundlæggende viden om selvværd, men du kan også gå direkte til øvelserne og dermed få håndgribelig hjælp til bedre selvværd. Uanset om du har nogle problemområder, som kunne trænge til et løft, eller om du generelt trænger til bedre selvværd, så er bogen noget for dig. Du får noget til både dig selv, dit parforhold, din rolle som forælder og til dit arbejdsliv.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mette Glargaard Andersen uddyber, hvad forskellene er på selvværd, selvtillid og selvfølelse, og giver dig simple redskaber til at arbejde videre mod et gladere dig.

Selvværd For Begyndere bog: Ville det være rart, hvis du selv kunne påvirke din tilfredshed, dit parforhold, dit arbejde og samværet med familie og v...

Se billigste Selvværd for begyndere, E-bog Laveste pris kr. 67,- blandt 6 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

SELVVÆRD FOR BEGYNDERE

[Læs mere ...](#)