

## Styrk selvtilliden PDF

Russ Harris



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



Forfatter: Russ Harris  
ISBN-10: 9788777067570  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2932 KB

**BESKRIVELSE**

Er der en kløft mellem det liv, du lever, og det liv, du gerne vil leve? Mange kender det: Vi ønsker os et bedre job, vores eget firma eller et lykkeligere kærlighedsliv. Men vi mangler selvtillid. Angsten kommer i vejen, og vi tøver med at forfølge vores drømme. Livet sættes på pause, mens vi udkæmper en indre krig med os selv. Russ Harris repræsenterer metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy), der baserer sig på den nyeste adfærdspsykologiske forskning. Trin for trin hjælper han dig med at kortlægge dine egne værdier og udvikle selvtillid, så du kan skabe et meningsfuldt liv. Selvtillid er ikke en følelse, vi passivt skal afvente, men en måde at handle på, forklarer Harris – som i bogen punkterer mange myter om selvtillid og succes.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Styrk selvtilliden og stå ved dig selv. Hos mig lærer du at stå ved dig selv - både i og udenfor terapirummet. Du præsenteres ikke kun for en metode.

Forfatter: Russ Harris, Titel: Styrk selvtilliden, Pris: 278,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Uffe Buchard - Hair Magazine Read more about hair, pjedsted, uffe, buchard, pris and selvtillid.

## STYRK SELVTILLIDEN

[Læs mere ...](#)