

Søgeord: download At overvinde perfektionisme pdf bøg, At overvinde perfektionisme mobi, At overvinde perfektionisme epub online gratis, At overvinde perfektionisme torrent, At overvinde perfektionisme læses online, digitaliseret At overvinde perfektionisme pdf

---

## At overvinde perfektionisme PDF

Roz Shafran



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Roz Shafran  
ISBN-10: 9788771290035  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3550 KB

## BESKRIVELSE

At stræbe efter at gøre sit absolut yderste er en god egenskab, og det er godt at sætte store mål for sig selv. Men lider man af overdreven perfektionstrang, vil det aldrig føles godt nok, uanset hvor hårdt man stræber. Man vil gerne fremstå perfekt i alle henseender og kommer derfor til at sætte helt urealistiske standarder for sig selv, standarder, der i virkeligheden stiller sig i vejen for, at målene kan indfries. Perfektionisme udspringer af lavt selvværd og kan uden fornøden indgriben medføre tvangsadfærd og depressioner. AT OVERVINDE PERFEKTIONISME beskriver hvordan perfektionismen kan dominere på en ødelæggende og hindrende måde og anviser metoder og øvelser til at ændre den karakteristiske alt eller intet-tankegang til en mere udviklende fleksibilitets- og frihedstankegang.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

perfektionisme oversættelse i ordbogen dansk - norsk bokmål på Glosbe, online-ordbog, gratis. Gennemse milions ord og sætninger på alle sprog.

At overvinde perfektionisme : en selvhjælpsguide, der bruger teknikker fra kognitiv adfærdsterapi . Nye psykologiske perspektiver. 2012 ...

Når man er rimelig i sine forventninger og undgår at plage sig selv med en destruktiv perfektionisme, vil man kunne gavne både sig selv og andre.

## AT OVERVINDE PERFEKTIONISME

[Læs mere ...](#)