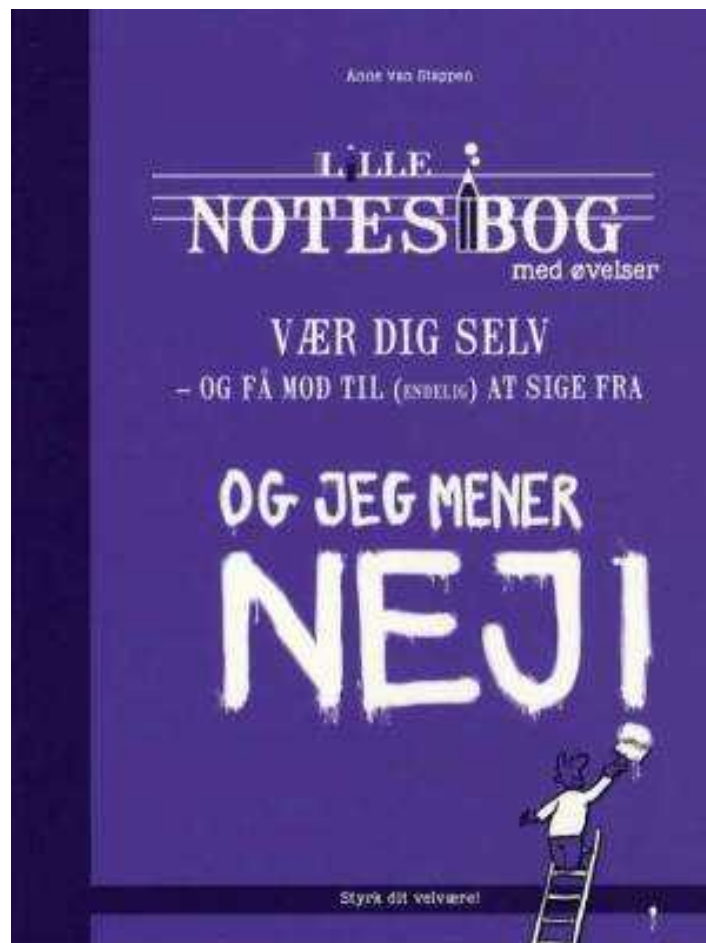


Søgeord: download Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv pdf bøg, Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv mobi, Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv epub online gratis, Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv torrent, Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv læses online, digitaliseret Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv pdf

Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv PDF

Anne van Stappen



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



Forfatter: Anne van Stappen

ISBN-10: 9788771583403

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4547 KB

BESKRIVELSE

For nogle af os er det ikke nemt at sige fra. Vi er bange for at skuffe og såre andre og blive elsket mindre. Vi kan bedre lide at følge strømmen end at stå fast og være os selv. Det at stå i skyggen af andre, visker os ud som mennesker og gør os negative og initiativløse. Det skader vores velvære og styrker ikke nødvendigvis de relationer, vi tror vi skåner ved ikke at sige nej. Hvis du nu har fået nok at svinge dig selv, så er denne notesbog noget for dig. Den giver dig redskaberne til at turde være dig selv igen - og til at sige til og fra med respekt for alle og uden at såre nogen! Bogen rummer en masse skemaer og øvelser, hvor du kan træne dig i at sige nej, kommunikere godt og klart, træffe de rigtige beslutninger og få modet til at tage udfordringer op, udfolde din livsglæde og især styrke dit selvværd. Det er muligt at leve og være sig selv – fuldt og helt!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Dansk Psykologisk Forlag A/S Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv - og få mod til (endelig) at sige... KopK.dk

Forfatter: Anne van Stappen, Titel: Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv, Pris: 77,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

"Styrk dit velvære!: Lille notesbog med øvelser - Vær dig selv" [1. udgave, 1. oplag] af Anne van Stappen - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Krop ...

LILLE NOTESBOG MED ØVELSER - VÆR DIG SELV

[Læs mere ...](#)