

Tags: Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor ladda ner pdf e-bok; Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor bok pdf svenska; Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor MOBI download; Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor epub books download; Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor las online bok; Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor e-bok apple

Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor PDF E-BOK

Nils Rygaard



Författare: Nils Rygaard
ISBN-10: 9789177853480
Språk: Svenska
Filstorlek: 1140 KB

BESKRIVNING

Kommunikation är en stor del av vårt samspel med andra och i det samspelet påverkas vårt mående men även vår självkänsla. Metoden Vem äger ansvaret hjälper mig att stärka min självkänsla genom att lära mig ta kontroll över mitt liv. Jag lär mig hur jag hindrar andra från att kontrollera eller bestämma över mitt liv och mitt mående. Boken beskriver även hur metoden hjälper mig att släppa taget om eller bli fri ifrån den kända Offerkoftan, offerrollen eller den offermentalitet som jag har uppfostrats i. Metoden tydliggör att konflikter beror på missförstånd och att de går att undvika. Vad ska jag tänka på i min kommunikation med andra? Hur gör jag för att förstå situationen bättre? Vad kan jag göra annorlunda för att få mer kontroll? Vilket är mitt ansvar i relationen med andra? I boken lär du dig stegvis metoden Vem äger ansvaret, varför du tänker som du gör, till hur du borde tänka, samt hur du kan förbättra din förståelse av interaktionen med andra i olika situationer och må bättre. När du förstår situationen kan du skapa en mer konstruktiv kommunikation, en bättre självkänsla och en bättre relation till andra.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ta kontrollen över ditt liv: En handbok i kommunikation i relationer ...

Home Relationer/Kommunikation Hur man tar sig in i gemenskapen. ... En handbok om livet. ... Ta kontroll över din egen inre trygghet

Creera - Livscoaching

En handbok i kommunikation i relationer till andra människor. Nils Rygaard. ePUB. 481,6 KB

Individ i en relation - Ydrén Psykoterapi

... väljer du en liten del av problemet och tar kontroll över den. Om du till exempel vill ... i ditt liv. Tänk ut ett ... Relationer med andra människor, Stress ...

Ta kontrollen över ditt liv : en handbok i kommunikation i relationer till andra människor

LÄS MER