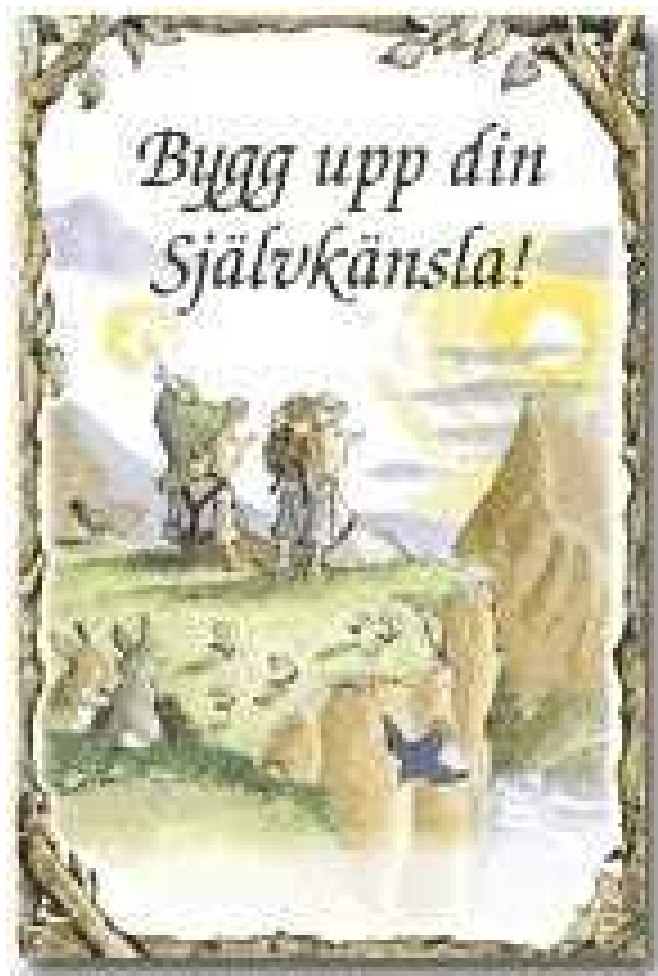


## **Bygg upp din självkänsla! PDF E-BOK**

**Karen Katafiasz**



Författare: Karen Katafiasz

ISBN-10: 9789186112684

Språk: Svenska

Filstorlek: 1909 KB

**BESKRIVNING**

Självkänslan utgör hjärtat i den personliga identiteten. Den förmedlar tron på att vi är accepterade, respekterade och älskade sådana vi är. Utan en fungerande självkänsla kommer du att bära på en värkande skamkänsla, en känsla av att något är fel med dig och en tomhet som du kanske försöker fylla på ohälsosamma eller fåfänga sätt. Bygg upp din Självkänsla hjälper dig att på djupet bemöta din inre tomhet. Med mjuka och lugnande insikter visar den dig hur makten att hela din skadade självkänsla finns hos - dig själv.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Självkänsla och självförtroende med hypnos (Ljudbok, MP3)**

Du har goda möjligheter att bygga upp din självkänsla - via psykoterapi, Self Compassion Therapy, självmedkänsla, och mindfulness. Poäng: 25-117

### **Bygg upp din självkänsla! - Adlibris Bokhandel**

Utan en livskris är det svårt att hitta sig själv då vårt jag skapas genom det utanför oss, vi har bara en påkliträdd identitet. Då vi bara «spelar ol...

### **Bygg upp din självkänsla! - Förmiddag i P4 Örebro | Sveriges Radio**

Har du en rädd och osäker hund behöver du jobba med att bygga upp ... och har börjat träna din hund till en ökad självkänsla kan det vara värt ...

**Bygg upp din självkänsla!**

***LÄS MER***