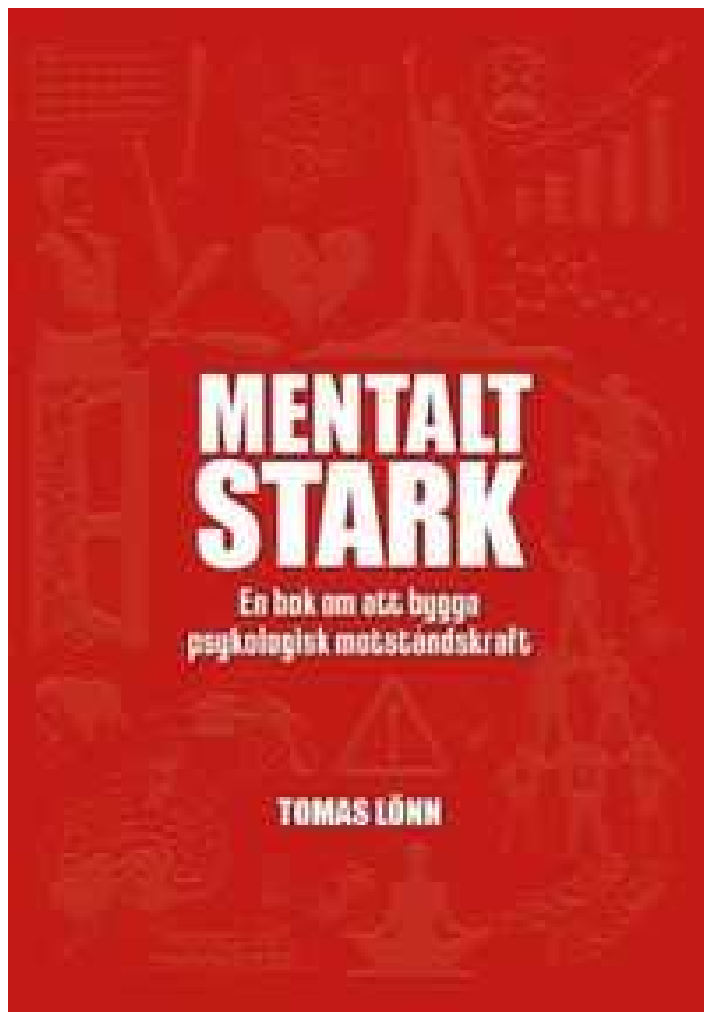


Mentalt Stark PDF E-BOK

Åsa Axelsson



Författare: Åsa Axelsson
ISBN-10: 9789188809810
Språk: Svenska
Filstorlek: 3717 KB

BESKRIVNING

En bok om att bygga psykologisk motståndskraft. "Allt kan man ta ifrån människan. Utom en sak - den yttersta friheten att välja förhållningssätt till det som livet för med sig." - Viktor Frankl

Psykologisk motståndskraft handlar om förmågan att studsa tillbaka när du har skäl nog att ge upp, att få kraft att kämpa vidare trots livets motgångar. Genom att bygga upp den mentala hälsan blir du bättre rustad för livets svängningar. Den här boken innehåller övningsuppgifter för att öka den psykologiska motståndskraften, oavsett hur du mår idag.

Tomas Lönn är KBT-terapeut, ledarskapscoach, föreläsare och författare. Sedan många år arbetar han som KBT-terapeut inom primärvården och har även frekventa uppdrag som ledarskapscoach, främst inom skolans domäner. Tomas är en mycket uppskattad föreläsare med över 1000 föreläsningar bakom sig.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bli mentalt stark i 5 steg - eller rättare sagt starkare - Floweret

Ungdomar upplever precis som vuxna både motgångar, misslyckanden, sorger och bedrövelser i sin vardag. Det som skiljer vuxnas upplevelse av detta är ofta att man ...

Mentalt stark : med Jan-Ove Waldners tips för inre styrka

Ibland dyker man på artiklar där man sitter och nickar och tänker. YEH! Det är jag. Vet inte om det är som när man läser ett horoskop och tänker YEH! Det är jag.

Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt - Monika Björn ...

Din mentala styrka är viktig för att du ska kunna pressa dig och prestera på topp. Här är några experttips till hur du ska göra för att bli mentalt stark.

LÄS MER