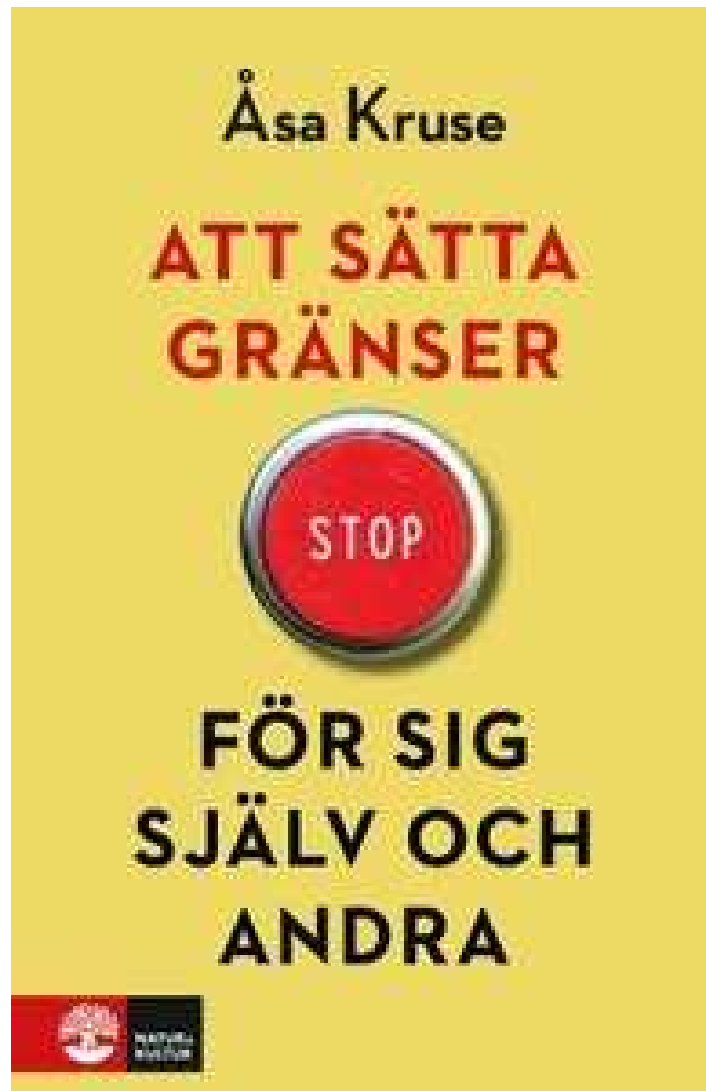


Tags: Att sätta gränser för sig själv och andra epub books download; Att sätta gränser för sig själv och andra las online bok; Att sätta gränser för sig själv och andra bok pdf svenska; Att sätta gränser för sig själv och andra e-bok apple; Att sätta gränser för sig själv och andra ladda ner pdf e-bok; Att sätta gränser för sig själv och andra MOBI download

Att sätta gränser för sig själv och andra PDF E-BOK

Åsa Kruse



Författare: Åsa Kruse
ISBN-10: 9789127819108
Språk: Svenska
Filstorlek: 4699 KB

BESKRIVNING

Känner du att du måste vara andra till lags? Eller har du svårt att hejda din egen ambitionsnivå? Kanske sätter du alltid andra i första rummet på bekostnad av dig själv, eller lämnar ut dig på ett sätt som känns obekvämt i efterhand? Att inte kunna sätta gränser ställer till det för oss, och är ofta grunden till att vi blir stressade eller mår dåligt. I den här boken får du veta varför det kan vara svårt att sätta gränser och hur du blir bättre på det både gentemot dig själv och mot andra. Att sätta gränser innebär bland annat att: - Kunna säga ifrån- Be om det du behöver- Ge och ta emot kritik- Hantera konflikter- Ställa rimliga krav på dig själv- Kommunicera hänsynsfullt Du får hjälp att kartlägga dina egna mönster, varvat med övningar, verktyg och fakta. Olika typer av svårigheter och färdigheter illustreras med exempel som ger igenkänning och inspiration för din förändring. Du får också tips kring hur du kan hantera både dina egna och andras reaktioner när du börjar pröva nya förhållningssätt. Målet är att du ska kunna agera mer effektivt i viktiga situationer i ditt liv med god balans mellan mod och eftertanke.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att sätta gränser för sig själv och andra - YouTube

Om du inte sätter gränser är det ofta för att du tror att du inte ... Det innebär att man litar på sig själv, slutar vara andra till lags och slutar söka ...

Lär dig att sätta gränser i dina förhållanden - Steg för Hälsa

Att sätta gränser för sig själv och andra.pdf --- Melisa Robichaud, Michel J Dugas --- 9789127819108 och. Du är helt enkelt rädd för att andra kommer.

Mitt slott, mina regler: lär dig sätta gränser med värdighet - Bli mera ...

Känner du att du måste vara andra till lags? Eller har du svårt att hejda din egen ambitionsnivå? Kanske sätter du alltid andra i första rummet på bekostnad av ...

ATT SÄTTA GRÄNSER FÖR SIG SJÄLV OCH ANDRA

LÄS MER