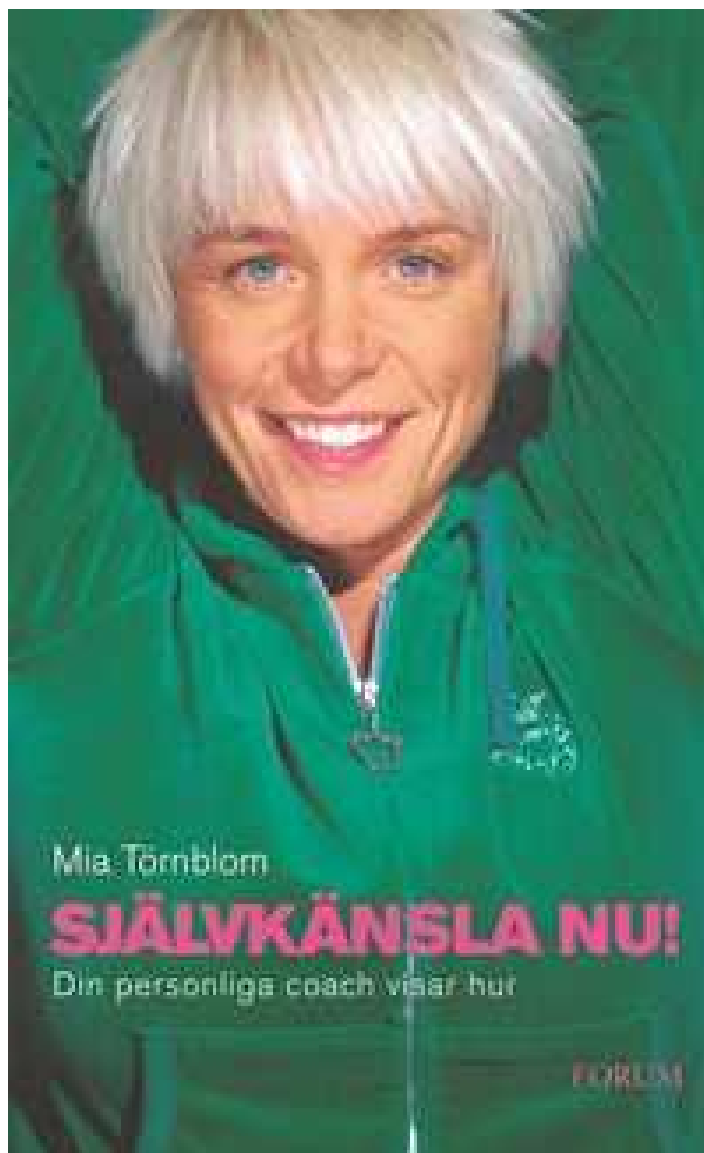


Tags: Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur MOBI download; Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur bok pdf svenska; Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur epub books download; Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur e-bok apple; Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur ladda ner pdf e-bok; Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur las online bok

Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur PDF E-BOK

Mia Törnblom



Författare: Mia Törnblom
ISBN-10: 9789137127576
Språk: Svenska
Filstorlek: 2186 KB

BESKRIVNING

Hur kommer det sig att människor som utåt sett har allt skönhet, status, förmögenhet, talang, kunskap, framåtanda, självförtroende ändå kan känna sig misslyckade och otillräckliga? Svaret är med största sannolikhet: låg självkänsla. Med låg självkänsla spelar det ingen roll vad vi erövrar eller hur högt vi når vi kommer ständigt att vara rädda för att misslyckas. Vi kan inte heller uppskatta vad vi uppnått utan måste hela tiden uträtta mer. Vi klarar varken av komplimanger eller kritik och i slutändan förlorar vi vår livslust. För att komma till rätta med problemet är det väsentligt att känna till skillnaden mellan "självförtroende" och "självkänsla":- självförtroende: en stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera- självkänsla: medvetenhet om den egna personlighetens värde, det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon. I boken presenteras ett fungerande träningsprogram för självkänslan. Samma regler gäller för självkänslan som för vår fysiska kondition vi måste öva upp den och sedan underhålla den. Med exempel som är lätta att känna igen sig i hjälper författaren oss att riva de hinder som står i vägen för hög självkänsla och ett rikare liv. Enkelt och humoristiskt visar hon vad låg självkänsla åstadkommer och hur vi med gott humör och inte alltför mycket grubblerier kan bli medvetna om den egna personlighetens värde. Boken kan läsas av alla som ibland känner sig osäkra och vilsna i en värld fylld av krav. Självkänsla nu! är tänkt att fungera som en klok och trygg vän att hålla i handen när det blåser snålt. Mia Törnblom är 38 år och arbetar som coach i personlig utveckling. Hon har själv lyckats ta sig ur ett nattsvart mörker och lever nu ett glädjerikt liv. Full av kraft och energi. Idag coachar hon företagsledare, idrottsstjärnor, skådespelare, medieprofiler, unga kvinnor som farit illa alla som har modet att våga förändra sitt liv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur - wilkmans.se

Gör en bra affär på Självkänsla nu!: din personliga coach visar hur (Pocket, 2006) Lägst pris just nu 49 kr bland 9 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1 ...

Självkänsla nu! - Din per... | Mia Törnblom | 125 SEK

Pris: 159 kr. Inbunden, 2005. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur av Mia Törnblom på Bokus.com. Boken har 5 st ...

Självkänsla nu! | Psykologiskolan

Törnblom Mia (Pokkari) Mia Törnblom arbetar som coach i personlig utveckling. Hon har själv lyckats ta sig ur ett nattsvart mörker och lever idag ett

SJÄLVKÄNSLA NU! : DIN PERSONLIGA COACH VISAR HUR

LÄS MER