

Tags: Rena relationer : fri från rädsla och skuld bok pdf svenska; Rena relationer : fri från rädsla och skuld ladda ner pdf e-bok; Rena relationer : fri från rädsla och skuld epub books download; Rena relationer : fri från rädsla och skuld e-bok apple; Rena relationer : fri från rädsla och skuld MOBI download; Rena relationer : fri från rädsla och skuld las online bok

---

## **Rena relationer : fri från rädsla och skuld PDF E-BOK**

**Lennart Matikainen,Rickard Carlsson**



Författare: Lennart Matikainen,Rickard Carlsson

ISBN-10: 9789137500515

Språk: Svenska

Filstorlek: 2302 KB

## BESKRIVNING

Rädsla och skuld är det värsta giftet i våra relationer, inte minst i relationen till oss själva. Det yttrar sig bland annat i ständiga självanklagelser, svårigheter att säga nej och uttrycka sina behov, en överdriven vilja till anpassning, stark rädsla för att misslyckas i stort som smått och att man lätt blir en sophink för andra. Framförallt får man leva med en låg självkänsla och en taskig självbild. I *Rena relationer* (2008) går Lannart Matikainen grundligt tillväga och lotsar läsaren till renare relationer och en starkare självkänsla. Steg för steg, med exempel från sitt eget liv och från sina tusentals coachtimmar, reder han ut begreppen och gör plats för övningar och uppgifter på vägen. Boken avslutas med ett åttaveckorsprogram där du får möjlighet att sortera dina känslor, städa i dina relationer och styra in på en ny väg mot ärliga och öppna relationer både i kärlekslivet, till vännerna och på jobbet. Detta är en print-on-demand-utgåva. Läs mer på [www.forum.se/pod](http://www.forum.se/pod)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### Media - Välkommen

Buy Rena relationer : fri från rädsla och skuld (Forum POD) by Lennart Matikainen, Malin Westman (ISBN: 9789137500515) from Amazon's Book Store. Everyday low prices ...

### Var laddar man ned Vila dig i form med yinyoga gratis

Rena relationer : fri från rädsla och skuld | Lennart Matikainen, Anders Timrén | ISBN: 9789137132839 |  
Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und ...

### Rena relationer : fri från rädsla och skuld av Lennart Matikainen ...

Scopri Rena relationer : fri från rädsla och skuld di Lennart Matikainen, Anders Timrén: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ordini a partire da 29 ...

**Rena relationer : fri från rädsla och skuld**

***LÄS MER***