

Tags: Boken som får dig att känna dig vacker ladda ner pdf e-bok; Boken som får dig att känna dig vacker MOBI download; Boken som får dig att känna dig vacker epub books download; Boken som får dig att känna dig vacker bok pdf svenska; Boken som får dig att känna dig vacker las online bok; Boken som får dig att känna dig vacker e-bok apple

Boken som får dig att känna dig vacker PDF E-BOK

Jessamy Hibberd,Jo Usmar



Författare: Jessamy Hibberd,Jo Usmar

ISBN-10: 9789174614787

Språk: Svenska

Filstorlek: 2117 KB

BESKRIVNING

Har du ledsnat på din inre kritiker - den där rösten som jämt och ständigt talar om för dig att du är för tjock, har för sned näsa eller för många fräknar? Bra, för det din kritiker förmedlar är bara tankar, inte någon sanning. Det är inte ditt utseende som ska förändras, i stället kan du lära dig att välja bort de tankar som inte tillför något, som bara får dig att må dåligt. Genom att bli medvetna om hur vi beter oss och varför, får vi en nyckel till våra tankar och kan därmed påverka hur vi förhåller oss till saker och ting. Boken innehåller bland annat övningar och strategier för att: * sätta stopp för destruktiva beteenden * se dig själv i ett annat ljus * förstärka din självkänsla * sluta jämföra dig med andra * hitta ett balanserat förhållande till mat Boken som får dig att känna dig vacker ingår i en serie där författarna utifrån den senaste KBT-forskningen ger dig väl beprövade verktyg för att åstadkomma positiva förändringar. Böckerna hjälper dig att förstå varför du tänker, känner och beter dig som du gör och hur du kan bryta invanda mönster. Övriga titlar i serien är: Boken som gör dig lugn, Boken som ger dig bättre sömn, Boken som ger dig självförtroende, Boken som gör dig lyckligare och Boken som lär dig mindfulness. JESSAMY HIBBERD är klinisk psykolog. Hon är medlem i British Psychological Society (BPS) och godkänd British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). JO USMAR är frilansjournalist och redaktör. Hon har varit medförfattare till en mängd olika böcker och skriver regelbundet krönikor för Cosmopolitan. Hon har också debatterat livsstils- och relationsfrågor i radio och tv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boken som får dig att känna dig vacker av Jessamy Hibberd ...

Boken som får dig att känna dig vacker.pdf --- Laila Dahl --- 9789174614787 Bli vackert brun utan sol | Kurera.se Ingen får dig att skratta lika mycket som din.

Allt det vackra är inte förstört - Danielle Younge-Ullman - Bok ...

Buy Boken som får dig att känna dig vacker by Jessamy Hibberd, Jo Usmar, Erik Nisser (ISBN: 9789174614787) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free ...

Boken som får dig att känna dig vacker - Böcker - CDON.COM

Pris: 84 kr. danskt band, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Boken som får dig att känna dig vacker av Jessamy Hibberd, Jo Usmar (ISBN 9789174614787) hos ...

BOKEN SOM FÅR DIG ATT KÄNNA DIG VACKER

LÄS MER