

Tags: Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering epub books download; Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering MOBI download; Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering bok pdf svenska; Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering las online bok; Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering ladda ner pdf e-bok; Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering e-bok apple

Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering PDF E-BOK

Kristina Andersson



Författare: Kristina Andersson

ISBN-10: 9789127822184

Språk: Svenska

Filstorlek: 3079 KB

BESKRIVNING

När ilskan får en att vilja explodera eller rädslan förlamar enkan man då ändå påverka hur man känner sig och agera smart? Även när känslorna är som starkast? Känslor ger oss kraft, driv och fördjupar livsupplevelsen. Men de kan också göra att vi beter oss på sätt som vi inte förstår eller gillar, och bli ett hinder för oss. Här ger två erfarna psykologer praktiska tips och strategier för hur vi kan hantera svåra känslor i vår vardag. De beskriver hur känslor fungerar, vad de vill säga oss och hur vi kan närma oss viktiga värden och mål i livet med hjälp av våra känsloribland genom att förhålla oss annorlunda till dem. Boken är skriven för dig som vill få ökad känslokompetens och komma vidare när känslorna ställer sig i vägen för sådant som är viktigt för dig, som dina relationer eller din självrespekt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Psykologikonferensen 2019 | Fredag

Hitta och köp hinds mirakelkam hos Kelkoo. Jämför priser på hinds mirakelkam och handla hinds mirakelkam på nätet från bra webbutiker online.

Sahlin hanna - känslor som kraft eller hinder - en praktisk handbok ...

... en beprövad metod för föräldrar som vill lyckas snabbt och undvika vanliga ... Känslor som kraft eller hinder. ... en handbok i känsloreglering. Av: Sahlin, ...

NoK Psykologi (@nokpsykologi) on Twitter

Känslor som kraft eller hinder - en handbok i känsloreglering ... Även när känslorna är som starkast? Känslor ger oss kraft, driv och fördjupar livsupplevelsen.

Känslor som kraft eller hinder : En handbok i känsloreglering

LÄS MER