

## Självkänsla PDF

**Freddie Roth**



*Det här är bara ett utdrag ur Självkänsla bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Freddie Roth  
ISBN-10: 9789188739346  
Språk: Svenska  
Filesize: 3842 KB

## BESKRIVNING

Här får du arbeta med den kanske viktigaste faktorn i din självbild, nämligen din självkänsla. Genom instruktioner, affirmationer och bilder, kommer du förändra din attityd till dig själv och inspirera dig i en positiv och mer livsbejakande riktning. Detta är det andra träningsprogrammet som kommer efter den mentala grundträningen AVSLAPPNING. Här får du träna upp din självkänsla, ditt självförtroende, arbeta med dina målbilder och Din vision. Träningen utförs lämpligast under 4 - 5 veckors tid. Självbilden är en sammanfattning av självkänsla, självrespekt, självtillit, självförtroende etc. Din självbild utgör grunden för hur du kommer att lyckas i livet. Ditt självförtroende är ditt eget ansvar. Det bygger du upp genom systematisk Mental Träning och sen låter du ditt självförtroende påverka det som händer. Attraktiva målbilder programmeras i det mentala rummet eller platsen och ger dig energi, inspiration och engagemang, som du bär med dig i vardagen. Din vision är en vision av ditt framtida Jag, en målbild som uttrycker ett livsmål hos dig. Freddie Roth är Internationellt certifierad NLP Practitioner och arbetar med Mental träning och coaching dagligen. Han är fd elit idrottsman som valt att utbilda sig inom personlig utveckling och hans intresse för mental träning grundar sig i hans egen fotbollskarriär.

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Det finns barnpsykologer som menar att det är viktigt att inte blanda ihop självkänsla (ungefär: - medvetenhet om sitt eget värde) med självförtroende ...

Din självkänsla är direkt kopplad till hur bra du mår och hur väl du presterar i livet. Här är goda råd hur du stärker dig själv.

Slår man upp orden självkänsla och självförtroende i ordboken förstår man varför dessa två begrepp ofta blir ihopblandade och orsak till förvirring. Att ha ...

## **SJÄLVKÄNSLA**

[Fortsätt läsa...](#)