

Keywords: Boken som ger dig självförtroende PDF pdf bok på svenska, ladda ner Boken som ger dig självförtroende ePUB, Boken som ger dig självförtroende las online, Boken som ger dig självförtroende download

Boken som ger dig självförtroende PDF

Jessamy Hibberd, Jo Usmar



Det här är bara ett utdrag ur Boken som ger dig självförtroende bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jessamy Hibberd, Jo Usmar

ISBN-10: 9789174612882

Språk: Svenska

Filesize: 3256 KB

BESKRIVNING

Om din inre röst ständigt konstaterar att inget av det du gör är vatten värt, är det hög tid att säga åt den att hålla tyst! Att känna sig självsäker och trygg i sig själv har stor betydelse för många aspekter i våra liv. Det hjälper oss inte bara att våga prova nya saker, fatta beslut och klara oss på egen hand, utan också att lättare hantera stress, svåra känslor och vardagsproblem. Alla lider vi då och då av dåligt självförtroende. Det är naturligt. Men när vår brist på självförtroende och självkänsla hindrar oss från att göra det vi vill och uppnå de mål vi har satt upp, är det dags att göra någonting åt det. Boken innehåller bland annat strategier för att: utmana och reducera din inre kritikersluta jämföra dig med andragöra ditt kroppsspråk mer självsäkertgå utanför din trygghetszonBoken som ger dig självförtroende 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 gör dig lyckligare och Boken som ger dig bättre sömn.JESSAMY HIBBERD är klinisk psykolog. Hon är medlem i British Psychological Society (BPS) och godkänd i 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Har du någon gång räknat får, eller känt paniken komma krypande för att du inte kan sova? Svaret är förmodligen ja.

Denna mamma sökte då efter en bok om självkänsla som hon skulle ge åt sin tonårstjej ... Vi ger dig förslag på saker ... självkänsla och självförtroende .

Köp 'Boken som ger dig bättre sömn' bok nu. Har du någon gång räknat får, eller känt paniken komma krypande för att ...

BOKEN SOM GER DIG SJÄLVFÖRTROENDE

[Fortsätt läsa...](#)