

Keywords: Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor PDF pdf bok på svenska, ladda ner Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor ePub, Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor las online, Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor download

Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor PDF

Nils Rygaard



Det här är bara ett utdrag ur Vem äger ansvaret: Om att stärka sig själv och sina relationer till andra människor bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Nils Rygaard
ISBN-10: 9789175693941
Språk: Svenska
Filesize: 4195 KB

BESKRIVNING

Boken Vem äger ansvaret beskriver en metod i att stärka min självkänsla, att komma fri från den inlärda offermentaliteten jag uppfostrats i och att ta aktiv kontroll över mitt eget liv. I boken kommer frågan om hur ofta jag tillåter andra människor att kontrollera eller bestämma över mitt mående genom kommentarer till mig, som till exempel: Varför går du så här mot mig? Du gör mig så ledsen! Det här är ditt fel! Så fortsätter det, med konflikter och en skadad självkänsla som följd. Konflikter beror på missförstånd! Hur gör jag då för att förstå situationen bättre och må bättre? Vad kan jag göra annorlunda? Vilket är mitt ansvar i konflikter och situationer? Hur kan mitt bemötande av andra förbättra relationen till dem istället för att skapa konflikter? Dessa frågor och liknande besvaras i boken där det tydligt förklaras, steg för steg och med övningar till hjälp, hur jag tar mig igenom metoden. I det sista kapitlet finns extra idéer som kan förbättra mitt mående ytterligare. Då många med panikångest inte nås av information om hur man kan bli fri från den så har även ett kapitel om panikångesthantering lagts till i slutet av boken. Nils Rygaard är utbildad socionom vid Lunds Universitet med en magisterexamen i socialt arbete vid Örebro Universitet. Nils har arbetat inom kriminalvården, som skolkurator i grundskolan samt även som hälso- och sjukvårdskurator inom primärvården. Han har stor erfarenhet av att arbeta med och att förebygga psykisk ohälsa.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

... samt relationen till lärare och andra ... om det ansvar varje enskild människa har ... tid eller ork att reflektera över sig själv och sina egna ...

... En sajt som vänder sig till kvinnor Om verbal och ... och att du kanske når ut till andra människor ... misshandel genom att stärka sig själv. ...

Om de tar mer ansvar för sina känslor till ... Om de fortsätter att skylla ifrån sig och prata om ... uppmärksam på dig själv. När andra människor vill ...

**VEM ÄGER ANSVARET: OM ATT STÄRKA SIG SJÄLV OCH SINA RELATIONER TILL
ANDRA MÄNNISKOR**

[Fortsätt läsa...](#)