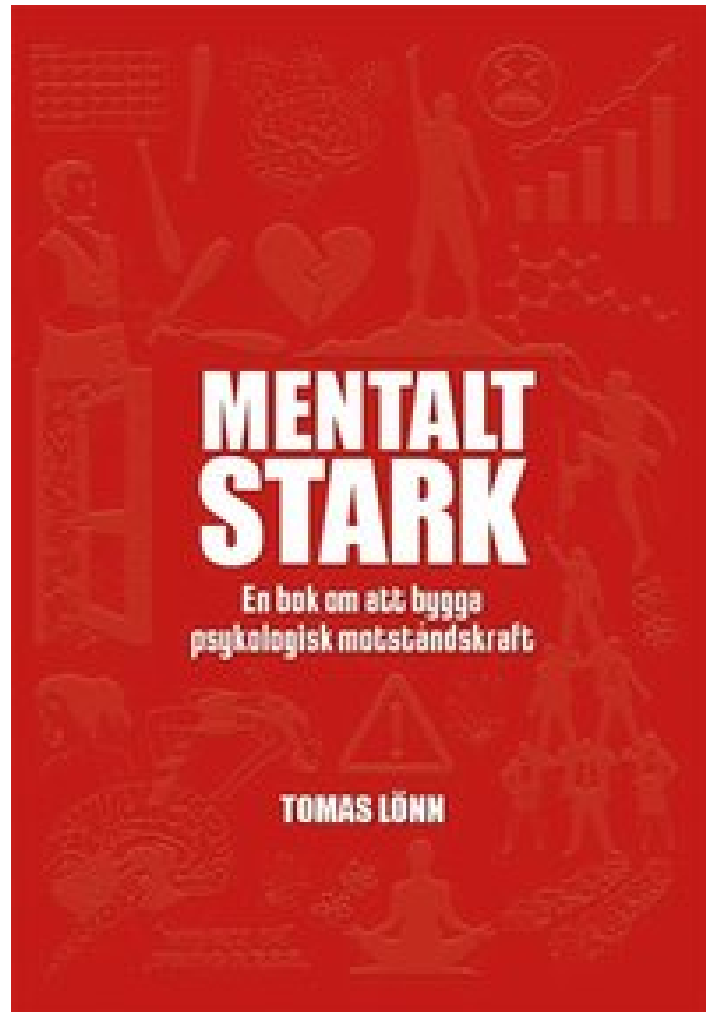


Mentalt Stark PDF

Bosse Angelöw



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



Författare: Bosse Angelöw

ISBN-10: 9789188809827

Språk: Svenska

Filesize: 4737 KB

BESKRIVNING

En bok om att bygga psykologisk motståndskraft. "Allt kan man ta ifrån människan. Utom en sak - den yttersta friheten att välja förhållningssätt till det som livet för med sig." - Viktor Frankl

Psykologisk motståndskraft handlar om förmågan att studsa tillbaka när du har skäl nog att ge upp, att få kraft att kämpa vidare trots livets motgångar. Genom att bygga upp den mentala hälsan blir du bättre rustad för livets svängningar. Den här boken innehåller övningsuppgifter för att öka den psykologiska motståndskraften, oavsett hur du mår idag.

Tomas Lönn är KBT-terapeut, ledarskapscoach, föreläsare och författare. Sedan många år arbetar han som KBT-terapeut inom primärvården och har även frekventa uppdrag som ledarskapscoach, främst inom skolans domäner. Tomas är en mycket uppskattad föreläsare med över 1000 föreläsningar bakom sig.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vet du skillnaden på personer som är mentalt starka och personer som bara drar på sig en tuffhetsmask? Här kommer sex tecken som avslöjar en bluffare.

Bli mentalt starkare i fem steg - det låter ju som en toppenbra grej. Det upptäckte jag då jag frågade mig: Hur gör de som verkar stå pall för allt och som ...

Lokala nyheter från Eskilstuna. Strängnäs, Flen och Sörmland.

MENTALT STARK

[Fortsätt läsa...](#)