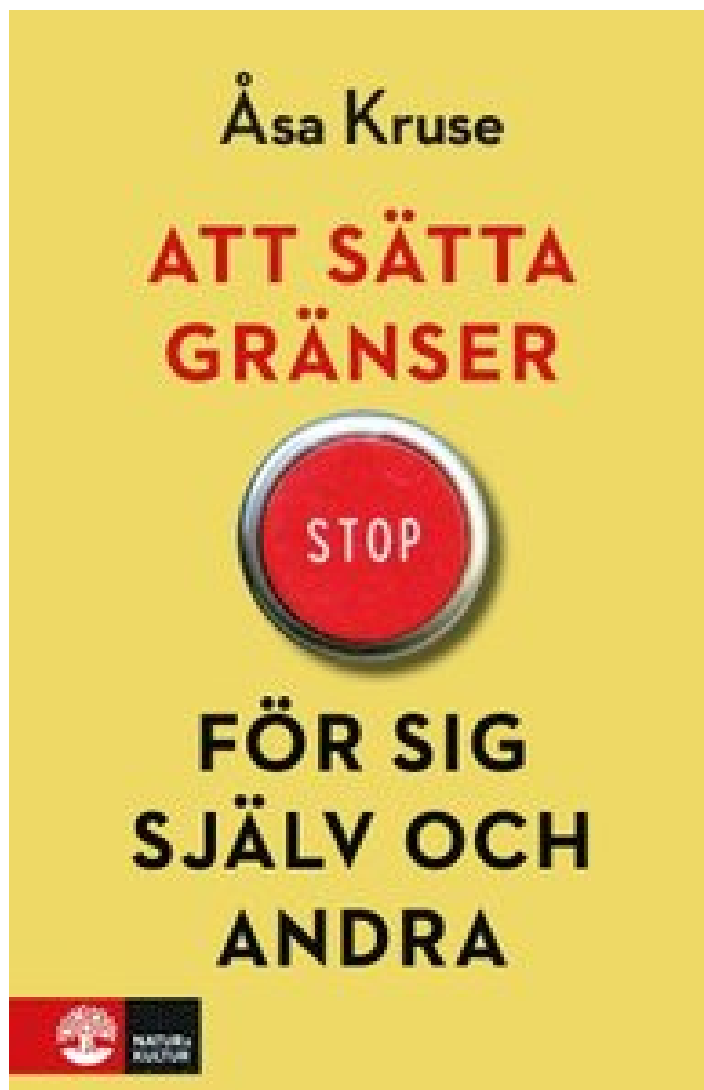


## **Att sätta gränser för sig själv och andra PDF**

**Melisa Robichaud, Michel J Dugas**



*Det här är bara ett utdrag ur Att sätta gränser för sig själv och andra bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Melisa Robichaud, Michel J Dugas

ISBN-10: 9789127819108

Språk: Svenska

Filesize: 2098 KB

## BESKRIVNING

Känner du att du måste vara andra till lags? Eller har du svårt att hejda din egen ambitionsnivå? Kanske sätter du alltid andra i första rummet på bekostnad av dig själv, eller lämnar ut dig på ett sätt som känns obekvämt i efterhand? Att inte kunna sätta gränser ställer till det för oss, och är ofta grunden till att vi blir stressade eller mår dåligt. I den här boken får du veta varför det kan vara svårt att sätta gränser och hur du blir bättre på det både gentemot dig själv och mot andra. Att sätta gränser innebär bland annat att: - Kunna säga ifrån- Be om det du behöver- Ge och ta emot kritik- Hantera konflikter- Ställa rimliga krav på dig själv- Kommunicera hänsynsfullt Du får hjälp att kartlägga dina egna mönster, varvat med övningar, verktyg och fakta. Olika typer av svårigheter och färdigheter illustreras med exempel som ger igenkänning och inspiration för din förändring. Du får också tips kring hur du kan hantera både dina egna och andras reaktioner när du börjar pröva nya förhållningssätt. Målet är att du ska kunna agera mer effektivt i viktiga situationer i ditt liv med god balans mellan mod och eftertanke.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Boken beskriver varför det kan vara svårt att sätta gränser och hur man blir bättre på det, både gentemot sig själv och mot andra. Att sätta gränser ...

Sätt vettiga och tydliga gränser för ... att barnet inte utsätter sig själv eller andra för sådant som ... för att sätta gränser för ...

Känner du att du måste vara andra till lags? Eller har du svårt att hejda din egen ambitionsnivå? Kanske sätter du alltid andra i första rummet på bekostnad av ...

## **ATT SÄTTA GRÄNSER FÖR SIG SJÄLV OCH ANDRA**

[Fortsätt läsa...](#)