

Tags: Mera självkänsla! las online bok; Mera självkänsla! ladda ner pdf e-bok; Mera självkänsla! e-bok apple; Mera självkänsla! bok pdf svenska; Mera självkänsla! epub books download; Mera självkänsla! MOBI download

Mera självkänsla! PDF E-BOK

Mia Törnblom



Författare: Mia Törnblom
ISBN-10: 9789137129792
Språk: Svenska
Filstorlek: 1156 KB

BESKRIVNING

Mera självkänsla! finns även som ljudbok>>"År 2006 är det på tiden att du behandlar dig själv med lika mycket kärlek, respekt och omtanke som du behandlar andra du tycker om." Mia Törnblom, coach i personlig utveckling. Mera självkänsla! är en efterlängtat fortsättning på och fördjupning av Mia Törnbloms succébok Självkänsla nu! Hennes framgångsrika träningsprogram för att stärka och öva upp självkänslan har fått ett enormt gensvar i alla åldrar. I den nya boken görs en djupgående beskrivning av vilka tekniker man kan använda sig av för att få ett mer levande liv, fullt av skratt och glädje. Hon beskriver hur träningsprogrammet fungerar i olika roller i livet, framför allt i ledarskap, föräldraskap och i relationer, men här finns också exempel på vilka följder bristen på självkänsla kan leda till. Med en god självkänsla tycker vi helt enkelt om oss själva för dem vi är, medan en låg självkänsla begränsar vår livslust och får oss att känna oss misslyckade och otillräckliga. För att må bättre är det därför nödvändigt att känna till skillnaden mellan självförtroende och självkänsla: Självförtroende: tron på den egna personens förmåga att prestera. Självkänsla: medvetenheten om den egna personens värde, det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon. I boken görs en grundlig genomgång av vad självkänsla är och hur man på egen hand kan träna upp den, alltsammans berättat med mycket humor. Boken är fylld av enkla övningar och igenkännande exempel som Mia Törnblom hämtat från sitt arbete som kursledare och föreläsare i personlig utveckling. Mera självkänsla! är en bok för den som vill gå vidare i sin personliga utveckling, men den fungerar också för den som aldrig tidigare har hört talas om självkänsla. Boken är skriven för alla som har valt att - eller vill - börja vårda relationen till sig själva med lika mycket respekt och kärlek som de behandlar andra. Mia Törnblom är 39 år och coach och föreläsare i personlig utveckling. Bland hennes klienter finns alltifrån företagsledare, skådespelare, medieprofiler till unga kvinnor som farit illa. Liksom i den tidigare boken Självkänsla nu! varvar hon historier ur sitt eget liv med erfarenheter och kunskap från människor hon mött i sitt arbete.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mera Självkänsla - Mia Törnblom - ljudbok (9789185553228) | Adlibris ...

"År 2006 är det på tiden att du behandlar dig själv med lika mycket kärlek, respekt och omtanke som du behandlar andra du tycker om." Mia Törnblom, coach i ...

Mera självkänsla! - Törnblom Mia

"År 2006 är det på tiden att du behandlar dig själv med lika mycket kärlek, respekt och omtanke som du behandlar andra du tycker om." Mia ...

Mera självkänsla! - Mia Törnblom - Bok | Akademibokhandeln

2007, Pocket. Köp boken Mera självkänsla hos oss!

Mera självkänsla!

LÄS MER