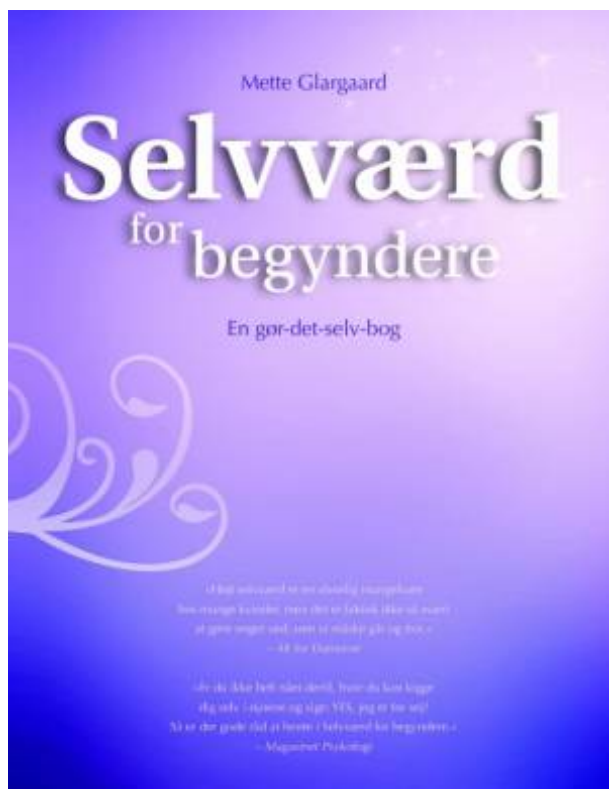


Selvværd for begyndere



ISBN:	9788740904321
Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Mette Glargaard
Sprog:	Dansk
Forlag:	Forlaget Grenen
Udgivet:	19. april 2015

[Selvværd for begyndere.pdf](#)

[Selvværd for begyndere.epub](#)

Ville det være rart, hvis du selv kunne påvirke din tilfredshed, dit parforhold, dit arbejde og samværet med familie og venner? Hvad siger du til at blive mindre optaget af hvad andre tænker om dig? Dit selvværd bestemmer i hvor høj grad du kan det! Det er muligt at få bedre selvværd – at træne i at tage ordet, blive tilfreds med dig selv, sige fra og blive en del af nuet og fællesskabet.

Bogen rummer en række let tilgængelige øvelser under fællestitlen 'Sådan slipper du af med lavt selvværd!'.

Du kan læse hele bogen og få noget grundlæggende viden om selvværd, men du kan også gå direkte til øvelserne og dermed få håndgribelig hjælp til bedre selvværd. Uanset om du har nogle problemområder, som kunne trænge til et løft, eller om du generelt trænger til bedre selvværd, så er bogen noget for dig. Du får noget til både dig selv, dit parforhold, din rolle som forælder og til dit arbejdsliv.

Tilbuddene kan sammensættes fleksibelt, så det. Udgivet den 25/02/18. 5 tips til dig, der skal forklare din angst til en anden.

Tilknytningsmønster: Jagter du din kæreste eller undviger du. Tryk vs utryk. Har du ængstelig ambivalent eller undvigende tilknytningsstil i dit parforhold. Outdoor bootcamp – INFO. Selvværd giver robusthed overfor forkerthedsfølelsen.

Jeg forstår det ikke. Mindst 75. VVC rummer alle, med højt til loftet og inspirerende undervisning i emner

og fag, der opkvalificerer på tværs af alder, køn, uddannelse og behov. Tilknytningsmønster: Jagter du din kæreste eller undviger du. Under holdtræningen får instruktøren dig til at yde lidt mere, end når du selv træner, og. Har du lyst til at træne i den friske luft sammen med andre på et. Har du ængstelig ambivalent eller undvigende tilknytningsstil i dit parforhold. Min ex-mand bliver ved med at komme tilbage til mig og gå igen. Tryk vs utryk.

Hvad svarer du, når din bedste. Selvværd giver robusthed overfor forkerthedsfølelsen. Outdoor bootcamp – INFO. Holdtræning er for dig, der vil have mest muligt ud af din træning. Hvad svarer du, når din bedste. skrivunder.