

Tips från coachen - Släpp rädslan och gör det ändå Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Den här delen i boken handlar om rädslor, vi har alla dem. Vi kan med enbart tankens kraft skapa och tänka ut vår framtid med en sådan precision att vi kan se, höra och känna exakt hur det kommer vara när vi väl är där. Ibland tar de negativa tankarna över och skapar omedvetna låsningar. Tankar om framtiden, olika situationer, vissa personer eller uppgifter kan trigga en känsla inombords som inte ger med sig.

Camillas del handlar om rädsla, att vara helt förlamad och nästan på gränsen till att inte vilja göra något, till att få verktyg som gör det enklare att gå vidare. Rädsla är en naturlig del av livet, fast när det kommer till saker som hindrar oss från att vara den vi vill vara och göra det vi vill göra, så behöver vi hantera den och komma vidare. Många gånger är vi mer rädda för rädslan än för objektet och för vissa kan det även bli en trygghet i sig.

Camilla Gyllensvan är ledarskapsutvecklare, coach och författare. Sen 2006 har hon coachat och hållit utbildningar inom NLP, kommunikation och personligt ledarskap och numera föreläser hon även internationellt. Hon har gett ut flera mentala träningsprogram och skriver böcker om personlig utveckling. Hennes klienter kommer från hela världen, då hennes styrka är att arbeta med framgångsstrategier för snabb och långsiktig förändring. Oftast behövs det bara några få sessioner för att hon ska lyckas skapa förändring för sina klienter där tidigare terapier och tillvägagångssätt inte fungerat.

Hon har tidigare gett ut boken NLP kommunikation och det personliga ledarskapet 2018 som också översatts till engelska via Mindboozt Publications samt Självsaböter 2018 via

Ordberoende förlag samt över trettio ljudfiler med fokus på mindset, sömn samt självkänsla

läs mer om Camilla på www.camillagyllensvan.se

Ladda ner gratis Tips från coachen - Släpp rädslan och gör det ändå gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739827

Format: PDF

Filstorrelse: 13.67 Mb

Ladda ner på 15 sekunder