

Tips från coachen - Självkänsla Maria Malmqvist



Ladda ner PDF

Maria Malmqvist de i boken om självkänsla och om hur hon med olika tekniker och verktyg lärde sig att träna självkänslan. Hon har under större delen av sitt arbetsliv arbetat med människor på ett eller annat sätt. Från små barn till äldre i livets slutskede. Alla har vi en sak gemensamt och det är att får känna oss älskade och uppskattade för de vi är. Det finns så många av oss som inte ger oss själva den kärlek vi alla förtjänar. Vi är duktiga på att ge den till andra när det är vi själva som behöver den mest.

Hennes tolkning av god självkänsla är när du tycker att du själv är underbar och fantastisk precis som du är. Utan att behöva bekräftelse från omgivningen. Med en god självkänsla klarar du av kritik från andra och du känner dig inte misslyckad och dum. Med en god självkänsla tar du till dig kritiken, ser vad du kan göra bättre och går vidare. Självkänslan kan du träna upp likt en fysisk kropp fast på insidan

Ladda ner gratis Tips från coachen - Självkänsla gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Maria Malmqvist

Antall sider:

ISBN: 9789188739834

Format: PDF

Filstorrelse: 18.28 Mb
Ladda ner på 15 sekunder