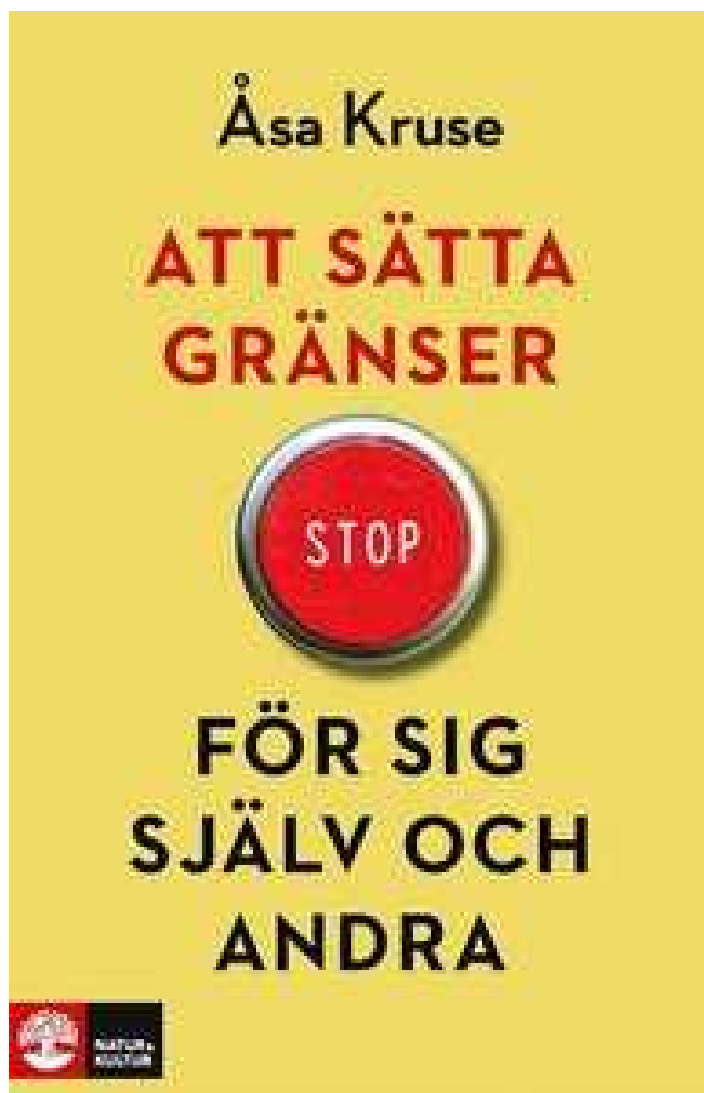


Tags: Att sätta gränser för sig själv och andra epub books download; Att sätta gränser för sig själv och andra bok pdf svenska; Att sätta gränser för sig själv och andra e-bok apple; Att sätta gränser för sig själv och andra las online bok; Att sätta gränser för sig själv och andra MOBI download; Att sätta gränser för sig själv och andra ladda ner pdf e-bok

Att sätta gränser för sig själv och andra PDF E-BOK

Kruse Åsa



Författare: Kruse Åsa
ISBN-10: 9789127823105
Språk: Svenska
Filstorlek: 1672 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Boktips: Att sätta gränser för sig själv och andra - Kognitiva Teamet ...

Pris: 269 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp Att sätta gränser för sig själv och andra av Åsa Kruse på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

Att sätta gränser för sig själv och andra - Böcker - CDON.COM

Du hjälper inte andra genom att köra slut på dig själv. ... Att lära sig sätta gränser, säga nej och ... om dig själv och vad du behöver för att ...

Att stå upp för dig själv - Konflikträdsla - Mindpower

Pris: 168 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Att sätta gränser för sig själv och andra av Åsa Kruse, Åsa Kruse (ISBN 9789127823105) hos Adlibris.

ATT SÄTTA GRÄNSER FÖR SIG SJÄLV OCH ANDRA

LÄS MER