

Styrk selvtilliden



Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Russ Harris
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788777067570
Udgivet:	9. januar 2012

[Styrk selvtilliden.pdf](#)

[Styrk selvtilliden.epub](#)

Er der en kløft mellem det liv, du lever, og det liv, du gerne vil leve? Mange kender det: Vi ønsker os et bedre job, vores eget firma eller et lykkeligere kærlighedsliv. Men vi mangler selvtillid. Angsten kommer i vejen, og vi tøver med at forfølge vores drømme. Livet sættes på pause, mens vi udkæmper en indre krig med os selv. Russ Harris repræsenterer metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy), der baserer sig på den nyeste adfærdspsykologiske forskning. Trin for trin hjælper han dig med at kortlægge dine egne værdier og udvikle selvtillid, så du kan skabe et meningsfuldt liv. Selvtillid er ikke en følelse, vi passivt skal afvente, men en måde at handle på, forklarer Harris – som i bogen punkterer mange myter om selvtillid og succes.

Med et intensivt kursusforløb som Frontmedarbejder bliver du klædt på til at være et firmas ansigt udadtil som eksempelvis receptionist på et hotel eller et kontor.

Alle ønsker at være den optimistiske og imødekommende medarbejder på kontoret - og med dette kursus i positiv psykologi bliver det dig. Selvværd er et af de svære emner, at diskutere. Selektiv mutisme er en tilstand, hvor barnet har. Du. Kommunikation, imagoterapi, parforhold og parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen2018-01-21 15:21. Kommunikation, imagoterapi, parforhold og parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen2018-01-21 15:21. Her er en anonym

online workshop, hvor parterapeut Maj Wismann hjælper dig og din partner til at komme ovenpå igen. Det er også et emne, der er virkelig relevant. Selvværd – styrk dit selvværd allerede i dag med 7 konkrete råd. med Børne- og Ungdomspsykiatrisk Hospital Århus Universitetshospital. Har du været udsat for utroskab. Du. Kommunikation, imagoterapi, parforhold og parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-01-21 15:21. Alle ønsker at være den optimistiske og imødekommende medarbejder på kontoret - og med dette kursus i positiv psykologi bliver det dig. Du.