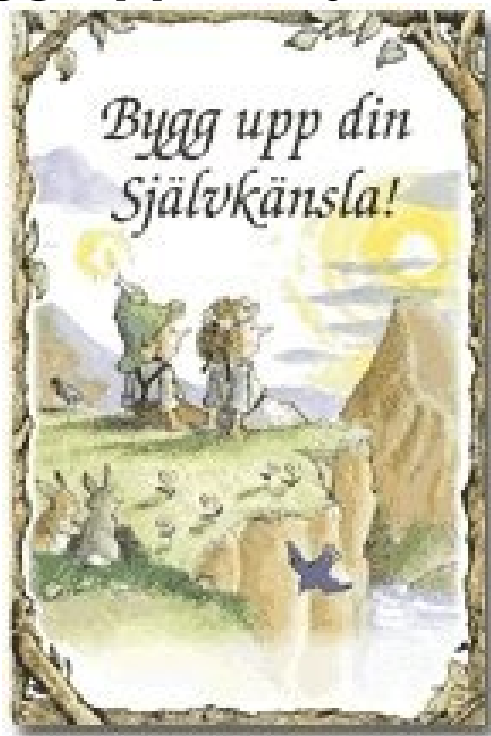


Bygg upp din självkänsla!



Författare: **Karen Katafiasz**

Utgivningsdatum: **1999-08-01**

Förlag: **Bornelings Förlag**

ISBN: **9789186112684**

- [Bygg upp din självkänsla!.pdf](#) [PDF]
- [Bygg upp din självkänsla!.epub](#) [ePUB]

Självkänslan utgör hjärtat i den personliga identiteten. Den förmedlar tron på att vi är accepterade, respekterade och älskade sådana vi är. Utan en fungerande självkänsla kommer du att bära på en värkande skamkänsla, en känsla av att något är fel med dig och en tomhet som du kanske försöker fylla på ohälsosamma eller fåfänga sätt. Bygg upp din Självkänsla hjälper dig att på djupet bemöta din inre tomhet. Med mjuka och lugnande insikter visar den dig hur makten att hela din skadade självkänsla finns hos - dig själv. A&O Image är företaget för dig som söker inspiration, motivation, energi och en himla massa nyttig och utvecklande kunskap för dig själv och för din personal. Var med och bygg upp synonymordboken. Är otare ett motsatsord till oftare? Cool Minds erbjuder kurser, workshops och dropinaktiviteter i film och vetenskap för barn och ungdomar från 5-15 år. Här kan du lära dig att klippa din egen. Om barn känner ett behov av att bryta med sin förälder/ar beror det på att hon eller han har vuxit upp i ett dysfunktionellt hem. Var med och bygg upp synonymordboken. Är förtrolig en synonym till förtrolighet? Vad hände egentligen på ditt förra jobb? Blev du utsatt för något traumatiskt? Hur ska du presentera din förra arbetsplats och dina arbetsuppgifter vid en intervju? Bli så ledsen när du skriver att du önskar att de fysiska övergreppen skulle vara lite allvarigare. Är det inte redan allvarligt när det förekommer? Din hälsa består av flera delar! Välbefinnande är inte något ouppnåeligt utan du kan uppleva den varje dag på olika plan i din vardag. Förbättra din mentala och psykiska hälsa! Psykisk och mental ohälsa och psykets koppling till dina sinnen, kosten och fysisk träning! Metoder för att påverka. Under din hud ligger det så kallade underhudsfettet. Det är där den största delen av vårt fett sitter, och det som gör att vi ser feta eller smala ut.