

# Självkänsla nu! : din personliga coach visar hur

**Författare:** Mia Törnblom

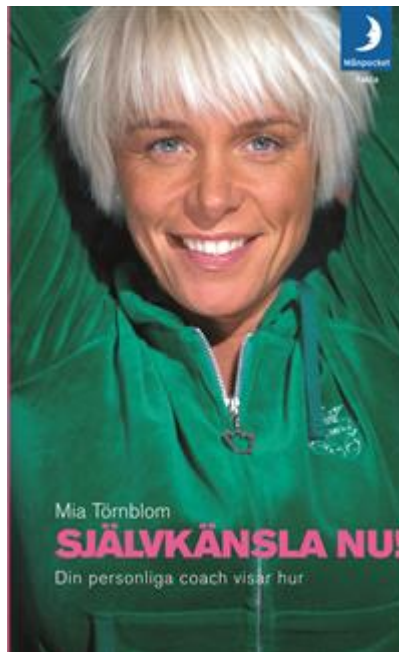
**Antal sidor:** 169

**Förlag:** MånpoCKET

**Utgiven:** May, 2006

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Hur kommer det sig att människor som utåt sett har allt - skönhet, status, förmögenhet, talang, kunskap, framåtanda, självförtroende - ändå kan känna sig misslyckade och otillräckliga? Svaret är med största sannolikhet: låg självkänsla. Med låg självkänsla spelar det ingen roll vad vi erövrar eller hur högt vi når - vi kommer ständigt att vara rädda för att misslyckas. Vi kan inte heller uppskatta vad vi uppnått utan måste hela tiden uträtta mer. Vi klarar varken av komplimanger eller kritik - och i slutändan förlorar vi vår livslust. För att komma till rätta med problemet är det väsentligt att känna till skillnaden mellan "självförtroende" och "självkänsla": - självförtroende: en stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att prestera - självkänsla: medvetenhet om den egna personlighetens värde, det vill säga mitt eget värde i mina egna ögon. I boken presenteras ett fungerande träningsprogram för självkänslan. Samma regler gäller för självkänslan som för vår fysiska kondition - vi måste öva upp den och sedan underhålla den. Med exempel som är lätta att känna igen sig i hjälper författaren oss att riva de hinder som står i vägen för hög självkänsla och ett rikare liv. Enkelt och humoristiskt visar hon vad låg självkänsla åstadkommer och hur vi med gott humör och inte alltför mycket grubblerier kan bli medvetna om den egna personlighetens värde. Boken kan läsas av alla som ibland känner sig osäkra och vilsna i en värld fylld av krav. Självkänsla nu! är tänkt att fungera som en klok och trygg vän att hålla i handen när det blåser snålt. Mia Törnblom är 38 år och arbetar som coach i personlig utveckling. Hon har själv lyckats ta sig ur ett nattsvart mörker och lever nu ett glädjerikt liv. Full av kraft och energi. Idag coachar hon företagsledare, idrottsstjärnor, skådespelare, medieprofiler, unga

kvinnor som farit illa - alla som har modet att våga förändra sitt liv.