

# 5 redskaber til at sætte grænser

Hent bøger PDF



Mette Glargaard

5 redskaber til at sætte grænser Mette Glargaard Hent PDF Har du problemer med at sige nej og sætte grænser? Bliver du overtalt til at gøre noget du ikke vil? Gør du ting, som du egentlig godt ved ikke er gode for dig? Har du svært ved at mærke hvor dine grænser går? Så kan du have glæde af hæftet om grænser med 5 redskaber til bedre grænsesætning. Hæftet gennemgår blandt andet emner som "Personlige grænser", "Grænser i familien" og "Find dine grænser", så du får en bedre indsigt i hvad grænser er, hvorfor det kan være svært at sætte dem og hvad du kan gøre ved det.

Har du problemer med at sige nej og sætte grænser? Bliver du overtalt til at gøre noget du ikke vil? Gør du ting, som du egentlig godt ved ikke er gode for dig? Har du svært ved at mærke hvor dine grænser går? Så kan du have glæde af hæftet om grænser med 5 redskaber til bedre grænsesætning. Hæftet gennemgår blandt andet emner som "Personlige grænser", "Grænser i familien" og "Find dine grænser", så du får en bedre indsigt i hvad grænser er, hvorfor det kan være svært at sætte dem og hvad du kan gøre ved det.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**