

Du duger



ISBN:	9789177479154
Författare:	Candra Karlholm, Maria Vikman
Förlag:	Numberoneyou AB
Kategori:	Filosofi
Utgivningsdatum:	2017-05-22

[Du duger.pdf](#)

[Du duger.epub](#)

Du duger! En vägledad självledarskapsövning för kvinnor av Candra Karlholm och Maria Vikman. I den här guidade visualiseringsövningen stärker du känslan av att duga precis som du är! Känslor av otillräcklighet och stress tillhör vardagen för de flesta av oss. Kanske gör de att vi pressar oss själva ännu mer för att hinna, fixa till och försöka få till den där perfektionen, åtminstone hjälpligt...

Men hur ofta känner vi oss nöjda? Hur ofta ger vi oss ens tid att känna efter och uppskatta det vi redan uppnått och klarat av? När vi väl har chansen kan det vara svårt att komma ner i varv och inte bara rusa vidare mot nya mål. Så stanna upp. Det här är en stund för dig! Maria Vikman guidar dig in i medveten närvaro i nuet och kroppen och tränar dig i självmedkänsla. Här tar vi fasta på det grundläggande viktiga: att du duger. Att du är viktig. Att inget, allra minst du, behöver fixas. Du är redan perfekt som du är! Det här är en fristående del i en serie med vägledade meditationer för dig som vill praktisera självledarskap för kvinnor på egen hand. Mer om Candra Karlholms och Maria Vikmans arbete hittar du på [www](http://www.sjalvledarskapforkvinnor.se).

sjalvledarskapforkvinnor.se

Äntligen är vår nya sida här. Skapar sociala medier en övermänniska som är helt omöjlig att leva upp till. Nedre kanten på bakluckan rostar först, där kan man se hur långt eländet fortskridit - om det inte är åtgärdat. Jag är MissLyckad. Äntligen är vår nya sida här. Duger : prêt à porter pour homme. Vi jämför oss ständigt med andra och känner att vi inte duger. Découvrez notre large gamme de vêtements pour hommes : pantalons, pulls, chemises, polos - Fynch-Hatton, Martin Maple, Meyer. Köp Vi Bilägares test av bilvax i digital form. Äntligen är vår hemsida färdig. En stabil självkänsla hjälper dig att våga göra saker du vill, och att säga ja och nej till saker. En stabil självkänsla hjälper dig att våga göra saker du vill, och att säga ja och nej till saker. Vet hut. Tryck på gasen i senaste Ferrari 458 Italia Under 20 min kör du på allmän väg. Tryck på gasen i senaste Ferrari 458 Italia Under 20 min kör du på allmän väg. Découvrez notre large gamme de vêtements pour hommes : pantalons, pulls, chemises, polos - Fynch-Hatton, Martin Maple, Meyer.

; Du skall inte tro att du är lika god som vi.

En stabil självkänsla hjälper dig att våga göra saker du vill, och att säga ja och nej till saker. ... – Hellre bra öl än enbart extrema sorter brukar jag säga. Découvrez nos sélections de marques et de vêtements de qualité Homme, Femme, Enfant et Layette. En stabil självkänsla hjälper dig att våga göra saker du vill, och att säga ja och nej till saker.