

FAKTA OM BOGEN: "TRODS DINE BEGRÆNSNINGER"

Titel: Trods dine begrænsninger og styrk dine ressourcer indefra

Genre: Personlig udvikling, handicap, sundhed, sygdom, job

ISBN: 978-87-997243-2-1

Sider: 112

Forlag: Forlaget Ha' det godt

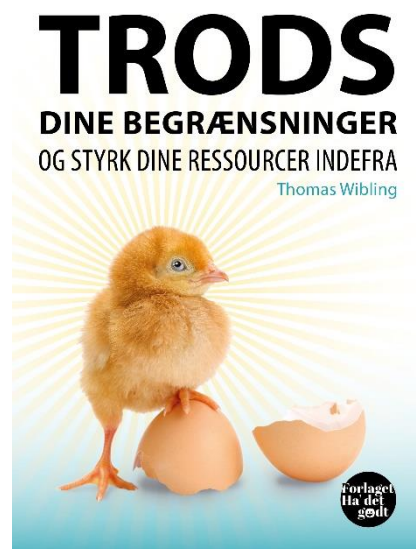
Forfatter: Thomas Wibling

Vejledende udsalgspris: kr. 149,-

Distribution: Boghandlere og via forfatteren (mail: thomaswibling@gmail.com)

Tilgængelige formater: Paperback og e-bog

Udgivet: Maj 2018



Kort om bogen

Få letforståelige metoder og mentale færdigheder til at mestre tilværelsens svære situationer og hæmmende vilkår. Bogen er letlæst og fuld af konkrete anvisninger på, hvad du selv kan gøre. Der er fokus på empowerment og selvledelse. Bogen viser veje til at:

- få bedre tanker og mere energi
- tage styring med egen situation
- få begrænsninger til at fylde mindre
- træffe bedre valg og finde indre ro
- lære af udfordringer og begrænsninger.

Kort om forfatteren

Thomas Wibling er ejer af Wibling Coaching og fungerer som coach og foredragsholder. Hans tager udgangspunkt i egne erfaringer fra et liv med et hørehandicap og lange perioder med svimmelhed, lavt selvværd, stress, depression og angst danner udgangspunkt for bogens trin-for-trin metode til at trodse begrænsninger og få mere ud af tilværelsen. Se mere på: www.thomaswibling.dk.

