

Se deg rundt!



Forlag:	Gyldendal Norsk Forlag
Antall sider:	119
Sprak:	Bokmål
ISBN/EAN:	9788205384804
Utgivelsesår:	2008
Kategori:	Psykologi
Forfatter:	Asle Hoffart

[Se deg rundt!.pdf](#)

[Se deg rundt!.epub](#)

Redd for å framstå på en pinlig måte i sosiale situasjoner? Unngår du disse, eller holder dem ut med angst og ubehag? Innser du likevel at frykten er ubegrunnet? Undersøkelser viser at så mange som 13 prosent vil utvikle sosial fobi i løpet av livet. Selvhjelpsprogrammet i denne boken bygger på kognitiv terapi. Gjennom råd, veiledning og konkrete øvelser vil du kunne gripe fatt i den sosiale fobien, bli trygg og mestre vanskelige situasjoner.

Lardex og Sandefjord Rundt er en database med bilder, historier osv. rundt gamle sandefjord, hvalfangst, sjøfart og historiske hendelser Frem til Frem til Frem til Etteranmelding; Tyrifjorden Rundt - 4. juni 2017 15. februar 15. april 4.

juni Rittdagen 4. juni; Trim u/17 år (60 km) kr 50,- Trillemarka rundt Med sin trolske og varierte natur har Trillemarka vært inspirasjon til mange av illustrasjonene til våre folkeeventyr. Med de nye sykkelstiene i Dyrsku'n i Seljord. Buss og billett for deg som skal på Dyrsku'n Vilkår for Norge Rundt-billetten. Du står du fritt til å legge opp og endre reiseruten som du ønsker innenfor reiseperioden du har valgt, bortsett fra første. Om Nordmarka Rundt. Nordmarka Rundt er ett tur-ritt på 148 km med start og mål i Oslo med løypetrase rundt hele Nordmarka. Rittet arrangeres for 43. gang 21. mai 2017. Opplev et av Gran Canarias mest solsikre områder med 340 soldager i året. Bestill reise til Puerto Rico med Apollo og nyt solen på den fine sandstranden! SKREDDERSYDDE SYKLER KVALITET FRA VALDRES Vi spesialbygger sykler fra

bunnen av, med håndplukkede deler og utstyr satt sammen for å gi deg et perfekt produkt. Mange med irritabel tarm blir verre av sunn mat som grovbrød, frukt og grønnsaker. Nå peker stadig mer forskning mot at den såkalte lav-FODMAP-dietten kan hjelpe. Dinosaurjakt Naturfag 8.-10. trinn. Reis rundt i verden på jakt etter argumenter som støtter eller avviser hypotesen om slektskap mellom dinosaurer og fugler.