

A woman with short reddish-brown hair, wearing a black top and a grey patterned dress, is walking on a red carpet. She is looking towards the camera. In the background, another person is visible, and there are rows of golden chairs on the right.

ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА
ОШКИНА

КАК ПОВЫСИТЬ СВОЮ САМООЦЕНКУ

ПРОСТОЕ РУКОВОДСТВО
К ДЕЙСТВИЮ

Ольга Владимировна Ошкина
Как повысить свою
самооценку. Простое
руководство к действию

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=44073380

ISBN 9785005038012

Аннотация

Ваш персональный ключ к Величайшим достижениям. Рабочая тетрадь для тех, кто желает поднять свою самооценку и ощутить себя Победителем, обрести уверенность в себе и избавиться от чувства вины. Простая, но эффективная методика, позволяющая всего за один час растормозить ваш спящий потенциал и пробудить ваше внутреннее могущество!

Как повысить свою самооценку Простое руководство к действию

Ольга Владимировна
Ошкина

© Ольга Владимировна Ошкина, 2019

ISBN 978-5-0050-3801-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добрый день, дорогая мама!

Меня зовут Ольга Ошкина. Я профессиональный консультант для родителей, коуч. Участвовала в самой масштабной онлайн-конференции для родителей «ДЕТИ – НАШЕ ВСЁ!», на которой уже выступили 80+ лучших экспертов в теме детско-родительских отношений и которую смотрят из 63 стран. Уже 23 000+ человек (преимущественно женщин) во всём мире уже улучшили отношения со своими детьми, воспитанниками и учениками при помощи моих ме-

тодик. Я очень рада нашей встрече.

Благодарю вас за интерес к теме самооценки и желание выйти на адекватный ее уровень, что будет благоприятно не только для вас, но и для ваших детей. Дальше вы узнаете, почему именно.

В этом руководстве вам будет предложено множество моих наблюдений, сделанных за годы работы с тысячами мам, полезных подсказок и практических заданий, которые помогут вам повысить и сохранить свою самооценку на достойном уровне. Чего я вам искренне желаю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.