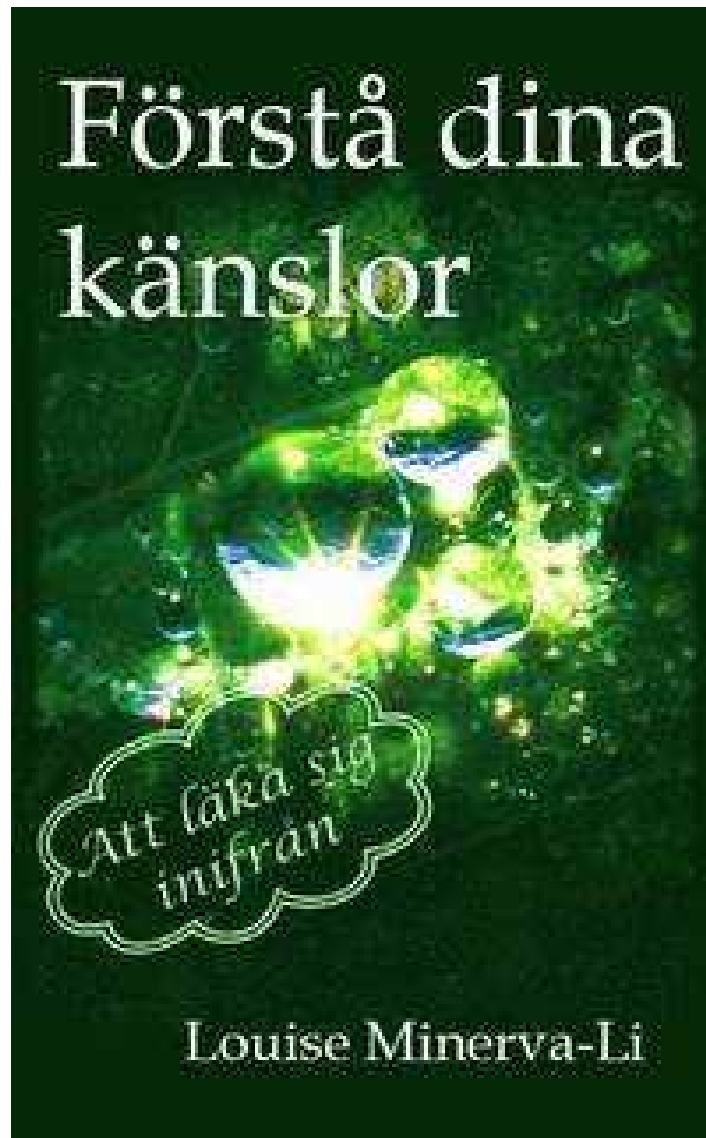


Tags: Förstå dina känslor : att läka sig inifrån MOBI download; Förstå dina känslor : att läka sig inifrån bok pdf svenska; Förstå dina känslor : att läka sig inifrån ladda ner pdf e-bok; Förstå dina känslor : att läka sig inifrån las online bok; Förstå dina känslor : att läka sig inifrån e-bok apple; Förstå dina känslor : att läka sig inifrån epub books download

Förstå dina känslor : att läka sig inifrån PDF E-BOK

Louise Minerva-Li



Författare: Louise Minerva-Li

ISBN-10: 9789197708210

Språk: Svenska

Filstorlek: 3985 KB

BESKRIVNING

Vi människor har tillgång till en lång rad känslor, allt mellan sorg och glädje, rädsla och kärlek, munterhet och förtvivlan, skräck och chock. Men - tillåter vi oss att känna och uppleva dem? Redan som barn fick vi veta att vissa känslor var mindre bra, dåliga eller till och med förbjudna. För att bli älskade lärde vi oss därför att förneka och förtränga dem. Louise Minerva-Li betonar hur viktig det är att vi tillåter alla våra känslor att finnas och att vi accepterar att vi har dem. Bara den som har kontakt med alla sidor av sig själv - skuggsida likväl som solsida - kan växa och mogna som människa och därmed finna harmoni och balans i tillvaron. Förstå dina känslor ger en praktisk och kärleksfull vägledning i hur man försonas med sig själv och sin historia, hur man befriar sig från känslomässiga reaktionsmönster, skuldkänslor och självkritik. Genom olika övningar får du tips om hur man kan läka sig själv, finna inre styrka och livsglädje. Därigenom skapar vi ett meningsfullt liv och sanna relationer med andra människor.

OM FÖRFATTAREN: Louise Minerva-Li är fil.kand., drömterapeut och författare. Hon har under många år studerat alternativa behandlingsformer i Sverige och utomlands. Sedan 80-talet håller hon kurser, seminarier och föredrag i självkännedom och personlig utveckling, där hon bland annat undervisar i livskunskap och drömkunskap. Hon har även skapat den första heltäckande utbildningen i drömterapi i Sverige samt grundat Drömcentrum - ett samlande forum för drömintresserade i hela Skandinavien.

UR INNEHÅLLET: Finn dig själv och din styrka bakom känslorna Rädsla och kärlek Självförtroende och eftergivenhet Oro Kritik Att uppleva och frigöra känslor Människans utveckling genom de fyra elementen Sökande och ansvar Våra inlärda roller Våra inre barn Känsla och logik Att vara offer - eller att ha makten över sitt liv Projicering och dagSdrömmar Att acceptera skuggsidan Skuld Förakt Den sanna viljan - din innersta längtan Att låta det sanna jaget bestämma Att spränga gränser Sanna och meningsfulla relationer Bortom känslorna

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Förstå dina känslor : att läka sig inifrån: Amazon.co.uk: Louise ...

... där ute som får oss att förstå våra känslor och som ... att försöka förstå sig själv och ... dig förstå dina känslor och tankar ...

Känsla Perception - Paranormal.se

... Bibliografi Swedish imprints 1731-1833 Swedish imprints ... Minerva-Li, Louise, 1947- Förstå dina känslor : att läka sig inifrån / Louise Minerva -Li.

Sök på kb.se - Kungliga biblioteket

Ur Förstå dina känslor - att läka sig inifrån; Ur Förstå dina känslor, Louise Minerva Frostegren, fil kand, som studerat ...

Förstå dina känslor : att läka sig inifrån

LÄS MER