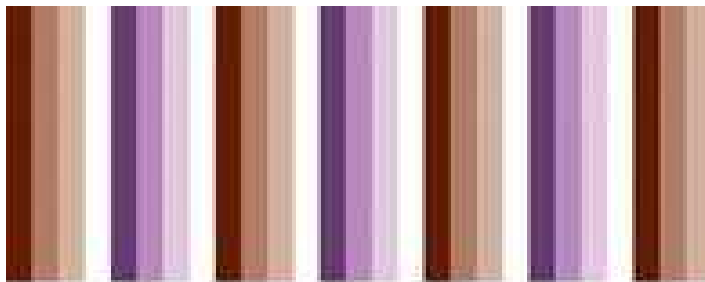


Självkänsla på djupet PDF E-BOK

Marta Cullberg Weston



Självkänsla på djupet

MARTA CULLBERG WESTON



Författare: Marta Cullberg Weston

ISBN-10: 9789127127678

Språk: Svenska

Filstorlek: 1041 KB

BESKRIVNING

Negativ självkänsla spelar en avgörande roll i våra liv, det visade Marta Cullberg Weston redan i sin bok *Ditt inre centrum* (2005). I sitt arbete som terapeut har hon stött på många personer som går omkring och tror att de inte duger, och därför föddes idén att i en ny bok ge en mer detaljerad beskrivning av hur arbetet med att befria en person från en negativ självkänsla går till. Under den vuxna ytan hos de flesta av oss finns olika sorters "inre barn". Det kan röra sig om inre barn som inte blivit sett och som därför inte tror att det är möjligt att älska. Andra bär kanske på ett skamfyllt inre barn eller på ett inre barn som känner sig underlägset och otillräckligt. Det medför att man är sårbar för speciella situationer och reaktioner från andra människor - man kan reagera oproportionerligt starkt på vissa saker, man riskerar att bränna ut sig i sina försök att duga, man betar sig irrationellt och har låg självkänsla. Man måste gå tillbaka till sitt "inre barn" och dess föreställningsvärld för att kunna förstå hur dessa falska självbilder uppstod och för att kunna befria sig från dem. Då kan dessa "självfällor" upphöra att styra ens liv. Marta har under senare år utvecklat en teknik som är särskilt avpassad för att arbeta med de falska föreställningar om sig själv som många bär på. Symboldrama har här visat sig vara en bra metod för att öppna dörren till sin inre värld och återknyta kontakten med det inre barnet. Terapeuten kan då hjälpa klienten att hantera och förstå situationen och befria sig ur de känslomässiga låsningar som fixerat problematiken. Man kan reparera sin självkänsla! Målgrupp: Intresserad allmänhet, vårdpersonal, och terapeutiskt intresserade psykologer, socionomer etc. Marta Cullberg Weston är leg. psykolog och psykoterapeut, ofta anlitad som föreläsare samt författare till ett flertal böcker. *Ditt inre centrum*, *Självkänsla på djupet*, *Från skam till självrespekt* och *Lär känna dig själv på djupet* (utk. september 2009) är alla utgivna på Natur & Kultur.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självkänsla på djupet : e... | Marta Cullberg Weston | 41 SEK

Nu när du har stenkoll på vad självförtroende är så kan det vara bra att kika närmare på självkänsla.

Självkänsla på djupet en terapi för att reparera negativa självbilder ...

Pris: 55 kr. Pocket, 2009. Finns i lager. Köp Självkänsla på djupet : en terapi för att reparera negativa självbilder av Marta Cullberg Weston på Bokus.com ...

Självkänsla på djupet - Marta Cullberg Weston - E-bok - Ljudbok - BookBeat

Pris: 55 kr. pocket, 2009. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Självkänsla på djupet : en terapi för att reparera negativa självbilder av Marta Cullberg ...

SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET

LÄS MER