

Fra skam til selvspekt PDF

Marta Cullberg Weston



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Marta Cullberg Weston

ISBN-10: 9788777065859

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4776 KB

BESKRIVELSE

Skam er en af de sværeste følelser at håndtere, fordi den angriber selvrespekten og kan føre til negative selvbilleder samt psykiske problemer som fx depression, angst, spiseforstyrrelser, misbrug og selvmord. Hvis man ikke erkender skammen, styrer den ens liv i det skjulte. Marta Cullberg Weston, som er psykolog og psykoterapeut, beskriver i denne bog skammens mange ansigter og viser, hvordan man kan håndtere skamsituationer på en konstruktiv måde. I bogen deles de forskellige former for skam op i farver: Rød: almindelig skam over at have dummet sig. Sort: kulturel skam, som viser sig i mange æreskulturer. Lysrød: diffus skamfølelse skabt af medierne og reklamernes normer for succes. Hvid: dyb, kronisk skam over at være til. Bogen er lettilgængelig og indeholder mange eksempler hentet fra klinisk praksis.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

5Rhythms -Fra fortvivlelse til selvrespekt. Et kursusforløb med Annette Uhlemann Mandag d. 18. februar og onsdag d. 20. marts 2019 ... skam og ensomhed.

Pris: 321,-. heftet, 2010. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken Fra skam til selvrespekt av Marta Cullberg Weston (ISBN 9788777065859) hos Adlibris.com. Fri frakt.

Skam er en af de sværeste følelser at håndtere, fordi den angriber selvrespekten og kan føre til negative selvbilleder samt psykiske problemer som fx depression ...

FRA SKAM TIL SELVRESPEKT

[Læs mere ...](#)