

Sæt dig selv fri PDF

Pernille Melsted



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



Forfatter: Pernille Melsted

ISBN-10: 9788702165906

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3748 KB

BESKRIVELSE

SÆT DIG SELV FRI er en bog til dig, der gerne vil om bag facaden og på et dybere plan forstå, hvorfor du er, som du er, og gør, som du gør. “Meget personlig udvikling har i de senere år handlet om at blive et sødere og mere positivt menneske. Om at transcendere det negative og få det grimme til at gå væk. Fokus har været på at blive et bedre menneske. Jeg er optaget af, hvordan du bliver et mere ærligt menneske.” – Pernille Melsted

SÆT DIG SELV FRI er en praktisk guide til moderne skyggearbejde. Gennem 13 genveje og over 50 øvelser og refleksioner lærer du dig selv bedre at kende ved at kigge nærmere på:

- Hvem du dømmer eller bliver provokeret af.
- Hvad du lukker øjnene for.
- Hvad du skammer dig over.
- Hvad du holder hemmeligt over for andre.
- Hvad du fornægter i dit liv.
- Hvem du er misundelig på.
- Hvad andre mener om dig.
- Hvem du er, når du slipper kontrollen.
- Hvem du beundrer.
- Hvem du forelsker dig i.
- Hvem dine idoler og forbilleder er.
- Hvad du dagdrømmer og fantaserer om.
- Hvilket andet liv du kunne leve.

SÆT DIG SELV FRI er en invitation til at generobre de sider af dig selv – og de drømme, lyster og længsler – der før har været forbudt område. Det er en invitation til at stå ved hele dig selv, uden skam eller selvbedrag. Til at turde leve et mere ærligt og autentisk liv. Pernille Melsted (f. 1972) er uddannet Integrative Coach fra The Ford Institute for Transformational Training i USA og har haft et mangeårigt professionelt samarbejde med den amerikanske forfatter og skyggeekspert Debbie Ford. Pernille har tidligere skrevet bl.a. bestselleren Find din passion på 4 uger (2006).

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Pernille Melsted, Titel: Sæt dig selv fri, Pris: 194,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

SÆT DIG SELV FRI er et dybdegående forløb, hvor du bliver mere fri. Fri til at være dig. Fri til at gå efter det, der er vigtigt for dig.

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Sæt dig selv fri og en masse andre bøger til en god pris.

SÆT DIG SELV FRI

[Læs mere ...](#)