

## Skriv dit liv PDF

**James W. Pennebaker**



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



Forfatter: James W. Pennebaker

ISBN-10: 9788771581027

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2373 KB

## BESKRIVELSE

Sæt ord på problemerne, og få det bedre - det er den simple og effektive grundsætning for denne bog, der er en praktisk guide til ekspressiv skrivning. Det er en videnskabeligt funderet skrivemetode, der hjælper dig til at udtrykke og håndtere problemer og traumer. Bogen forklarer den teoretiske baggrund for metoden og rummer en lang række praktiske eksempler og skriveøvelser, der er lige til at gå i gang med. Bogen indeholder bl.a. et 4-dages basisforløb med 20 minutters skrivning om dagen samt et 6-ugersprogram med forskellige skriveteknikker hver uge, instruktioner i forskellige skriveteknikker og i at analysere det, du har skrevet. SKRIV DIT LIV er grundbogen og klassikeren i ekspressiv skrivning, der for første gang er udkommet på dansk. Denne nye reviderede udgave er skrevet af psykolog James W. Pennebaker, grundlæggeren af ekspressiv skrivning som metode, i samarbejde med John F. Evans.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Skriv Dit Liv bog: - Sådan håndterer du problemer og traumer med ekspressiv skrivningSæt ord på problemerne, og få det bedre - det er den simple o...

Skriv om dit liv (bog) af forfatteren Harry Motor | Lydbøger | Flere og flere interesserer sig for, hvor de kommer fra, men det er de færreste, der sætter sig for ...

Forfatter: James W. Pennebaker, Titel: Skriv dit liv, Pris: 155,95 kr., Kategori: E-bøger, Format: ePub

## SKRIV DIT LIV

[Læs mere ...](#)