

Søgeord: download Når sindet er sandt pdfbøg, Når sindet er sandt mobi, Når sindet er sandt epub online gratis, Når sindet er sandt torrent, Når sindet er sandt læses online, digitaliseret Når sindet er sandt pdf

Når sindet er sandt PDF

Charlotte Adserballe Dahl



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



Forfatter: Charlotte Adserballe Dahl

ISBN-10: 9788771906295

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4809 KB

BESKRIVELSE

Vi kan ikke forudse og nøje planlægge livet, det er et faktum. Det er både spændingen og udfordringen ved livet. Men vi kan gøre os parate til at modstå flere af de udfordringer, som livet måtte byde på. Og i det øjeblik, hvor du føler, at du har hele dig selv med, at du kan stå inde for din adfærd og er tro mod dine følelser og overbevisninger, da vil det være mere fremkommeligt at tage livtag på disse udfordringer. Det er, når vi samler for mange dårlige beslutninger, nederlag, misforståelser, uindfrie forventninger og skuffelser over egen eller andres adfærd, at vi ikke lykkes med livet, og hvor det hele blot bliver lagt oveni den bagage, du bærer rundt på af samme indhold. Når din bagage bliver for tung, når du fra tid til anden ikke får rensset og ryddet op i dit sind, kan det udvikle sig til stress, angst og depression. Nogle er i stand til at bære en større og tungere bagage end andre, men vi har alle brug for at få lettet vort sind og vores tanker. Ved at få en større indsigt i dine egne værdier, behov og grundlag for livet kan du udarbejde din egen livsfilosofi, således at du kan leve efter dine principper for livet og dermed opnå en større grad af lykke. Det er dit liv det handler om, og derfor også dine præmisser, som skal være gældende for dit fremtidige liv. Bogen er opdelt i: Del I Kend dig selv. Del II Vedkend dig selv. Del III En ny livsfilosofi Held og al lykke med din videre færd i livet! Uddrag af bogen En eksistentiel krise kan opstå, når de svar, som du tidligere havde til meningen med livet samt din plads i det, ikke længere giver tilfredsstillelse, retning eller fred i dit sind. En krise af eksistentiel karakter er ofte forårsaget af utilfredsstillende forhold, magtesløshed eller kedsomhed. Det kan også skyldes psykisk sygdom, især depression, som ofte fratager et menneske oplevelsen af meningen med livet For at kunne forholde og beskæftige dig med en eksistentiel krise kræver det, at du kender eller genkender din sindstilstand ved at foretage en opgørelse af de kriser du har haft og forsøge at finde en fællesnævner, et aspekt eller sammenhæng. At vide hvorvidt de alle udpræget har en fælles årsag. Om forfatteren Charlotte Adserballe Dahl (f. 1960) er HA og HD, folkeskolelærer og PD i ledelse/filosofi. Har i mange år arbejdet som chef inden for salg og marketing. Desuden har hun været kvalitetschef i en mellemstor virksomhed og havde i den sammenhæng ansvaret for etablering og opfølgning af kvalitetsmål hos hver enkelt medarbejder, organisationen samlet samt virksomhedens overordnede kvalitetsmål. Hun er desuden forfatter til en lang række artikler om blandt andet depression samt et oplæg til den socialdemokratiske regerings nedsatte psykiatriudvalg i forbindelse med Psykiatriplan 2020.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

At være psykisk sårbar er ikke en sygdom! Det er en tilstand eller egenskab, som i mere eller mindre grad er en del af din karakter - som menneske. Derimod

Psykosomatiske sygdomme er et bevis på den magt, som sindet kan have over kroppen. ... Er det sandt? Så svært som det ... Og hvad med, når du er vred?

"Når sindet er sårbart" [1. udgave, 1. oplag] af Charlotte Adserballe Dahl - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgivet 14/05.

NÅR SINDET ER SANDT

[Læs mere ...](#)