

Hvad gør dig vred? PDF

Shari Klein



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



Forfatter: Shari Klein
ISBN-10: 9788799270408
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3530 KB

BESKRIVELSE

Når du er vred, har du en tendens til at fokusere på det, du ikke vil have og blive fanget i tanker om, hvad der er forkert ved den anden part. Du taber føling med hvad det egentlig er, du vil have og har brug for. I dette lille hæfte lærer du, hvordan du kan ændre dette mønster og forbinde dig med det livsberigende formål bag vrede. Du vil lære mere om, hvor vreden kommer fra og blive introduceret for måder at udtrykke den på, som opfylder både dine og andres behov. Trin for trin lærer du at re-fokusere din opmærksomhed i en vred konflikt og skabe resultater, der er tilfredsstillende for alle parter. Ikkevoldelig Kommunikation hjælper dig med at: Bryde tankemønstre der fører til diskussioner, vrede og depression. Løse konflikter fredeligt, hvad enten de er personlige, offentlige eller internationale. Frigøre dig selv fra virkningen af tidligere oplevelser og kulturelle prægninger. Skabe sociale strukturer med blik for alles behov. Udvikle relationer, der bygger på gensidig respekt, medfølelse og samarbejde.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Vred og såret i parforholdet - pas på hvad du gør! Medfølelse med dig selv og din partner er nøglen.
Konfliktmægler Signe Saxe Jessen på Levlykkeligt.dk

Hvad gør dig vred: 10 trin til at transformere vrede så alle vinder - med (Forlag: Rosenlund, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788799270408)

kan gøre ved dig kropsligt - og hvad der så kan ske, ... hvad du gør ved dem - og især: ... hvad du bliver meget vred over

HVAD GØR DIG VRED?

[Læs mere ...](#)