

Mød livet - fra kernen PDF

Anny Haldrup



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



Forfatter: Anny Haldrup
ISBN-10: 9788799187706
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4038 KB

BESKRIVELSE

Indre uro, træthed, konflikter med andre mennesker, stressede tanker om arbejdet eller privatlivet er en del af mange menneskers hverdag. Mød livet - fra kernen handler om, hvordan vi kan lære at tackle de svære følelser og få mere nærvær og indre ro. Hvordan kan det være, at vi har så svært ved at håndtere følelserne i vores moderne samfund? En væsentlig årsag er, at vi mangler redskaber, der kan hjælpe os. Denne bog giver via et meget enkelt begrebssæt - kaldet kernen og masken - en forståelse for, hvordan følelser arbejder, og hvordan vi kan forbedre vores livskvalitet både på det indre plan og i forholdet til andre. Forståelsen bygger på det menneskesyn, at alle mennesker har en positiv kerne, der ligger som et beredskab bag problemer og blokeringer. Kernen er både vores anker og vores retningsviser. Ved at møde livet - både livet i os selv og livet med de andre - fra kernen bliver vi i stand til både at tænke, føle og handle mere konstruktivt. Mød livet - fra kernen handler om * hvordan vi kan lære at bruge vores følelser som vejledere i livet * hvordan ledere og medarbejdere kan blive bedre til at lede og samarbejde * hvordan vi kan blive bedre til at arbejde med andre mennesker Mød livet - fra kernen er blevet til på baggrund af Speculars mangeårige arbejde med psykologisk efteruddannelse af faggrupper, der arbejder med andre mennesker, bl.a. indenfor undervisning, rådgivning, behandling og personaleledelse. Bogen vil være velegnet som undervisningsbog for disse faggrupper. Desuden kan bogen læses med udbytte af enhver, der ønsker at blive bedre til at forstå sit eget liv og turde møde livet i alle dets facetter.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Mød livet - fra kernen". www.specular.dk . Side | 2 Specular definerer ægte professionel empati som evnen til ud fra medfølelse at leve sig ind i den

Specularbogen: "Mød livet - fra Kernen" Speculars kursister efterspurgte en bog. Speculars tre ledere gik i gang med at skrive - i samarbejde med journalist Anne ...

Køb 'Mød livet - fra kernen' bog nu. Indre uro, træthed, konflikter med andre mennesker, stressede tanker om arbejdet eller privatlivet er en del ...

MØD LIVET - FRA KERNEN

[Læs mere ...](#)