

Husk dig selv PDF

Liselotte Mikkelsen



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



Forfatter: Liselotte Mikkelsen

ISBN-10: 9788771907391

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1525 KB

BESKRIVELSE

Denne bog giver et eksempel på, hvordan man kan komme over en svær bakke af livets udfordringer. Bogen tager udgangspunkt i private erfaringer. For at vi kan være noget som helst for andre, er det vigtigt, at vi husker at drage omsorg for os selv. Uanset hvordan vi vender og drejer det, så er det længste kærlighedsforhold, vi kommer til at opleve, forholdet til os selv. Bogen er ikke teoretisk orienteret og indeholder ikke øvelser. Den slags vil jeg overlade til behandlere, som har teorien bag sig. Men min erfaring er, at nogle gange, når man er i en udviklingsfase, kan man godt trænge til noget litteratur om emnet, der ikke er så tungt, og som kan virke som en inspirationskilde. Det er det, jeg ønsker at kunne bidrage til med min bog. Uddrag af bogen Når jeg de senere år har været oppe at flyve, tænker jeg, når kabinpersonalet gennemgår sikkerhedsprocedurerne, hvor billedligt det er, at falder trykket i kabinen, og iltmaskerne falder ned, er det vigtigt, at vi tager vores egen maske på, før vi begynder at hjælpe andre. For har vi ikke overskud selv, kan vi heller ikke være noget for andre. Jeg tror, det er væsentligt, at vi tænker over det. Mange af os er opdraget til, at det er vigtigt, at vi tænker på andre, før vi tænker på os selv – og det er vigtigt, at vi tænker på hinanden og er der for hinanden, alt det vi kan. Men for at vi kan det, bliver vi nødt til at tage hånd om os selv, for at der er noget at give af. Om forfatteren Liselotte Mikkelsen er født i 1973 i Aalborg. Hun er uddannet markedsøkonom og arbejder som marketingansvarlig. Liselotte er gift med Allan, med hvem hun i 2005 fik datteren Maria Helena. Familien bor i en forstad til Aarhus.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

I hvilke situationer fik du ikke taget dig af dig selv? Fik du f.eks. ikke sagt fra, da du fik en ekstra opgave på arbejdet, eller glemte du at bede dine børn rydde ...

I et samfund, hvor kravene er høje til både arbejds- og familieliv, kan man glemme sig selv. Man bliver fyldt op med udfrakommende krav, som man ihærdigt forsøger ...

Det er kun, hvis du holder af dig selv, at du kan være noget for andre. Husk også, at det ikke er materielle ting og penge, ... Sæt tid af til dig selv.

HUSK DIG SELV

[Læs mere ...](#)