

Det, du siger, er du selv PDF

Mette Holm



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



Forfatter: Mette Holm
ISBN-10: 9788793430112
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1259 KB

BESKRIVELSE

Alle mennesker bærer rundt på skygger – sider af os selv, som vi ikke vil være ved. Hver gang du oplever at bliver irriteret på andre, når du undskylder for dig selv, når du føler, at du ikke er det sted i dit liv, du gerne vil være – så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af din personlighed, som du ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre. Hvis du oplever at: – du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være – du føler dig låst fast i en bestemt rolle – du bliver let dømmende over for andre eller dig selv – du længes efter mere personlig power og mere balance og ro i dit liv. Så vil skyggearbejde være oplagt, da det hjælper dig til at finde: Mod, ro, balance, øget selvværd og en større karisma. Bogen indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad skyggearbejde er, og en præsentation af psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende i dit eget liv. Du vil blive introduceret til begreberne projektion og integration. Du vil lære forskellige typer skygger at kende, og du vil få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider. Om forfatteren Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer i særdeleshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skyggearbejde.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kender du situationerne, hvor du har været til et møde med en kollega, siddet på café med en veninde eller kørt i bil med din bedre ...

Alle mennesker bærer rundt på skygger - sider af os selv, som vi ikke vil være ved. Vi har gemt disse egenskaber godt af vejen, fordi vi tror, det er nødvendigt ...

»Det, man siger, er man selv, for det står i Aktuelt,« har været en hyppig sætning de seneste år. ... Du er træt af reklamer. Vi ved det godt!

DET, DU SIGER, ER DU SELV

[Læs mere ...](#)