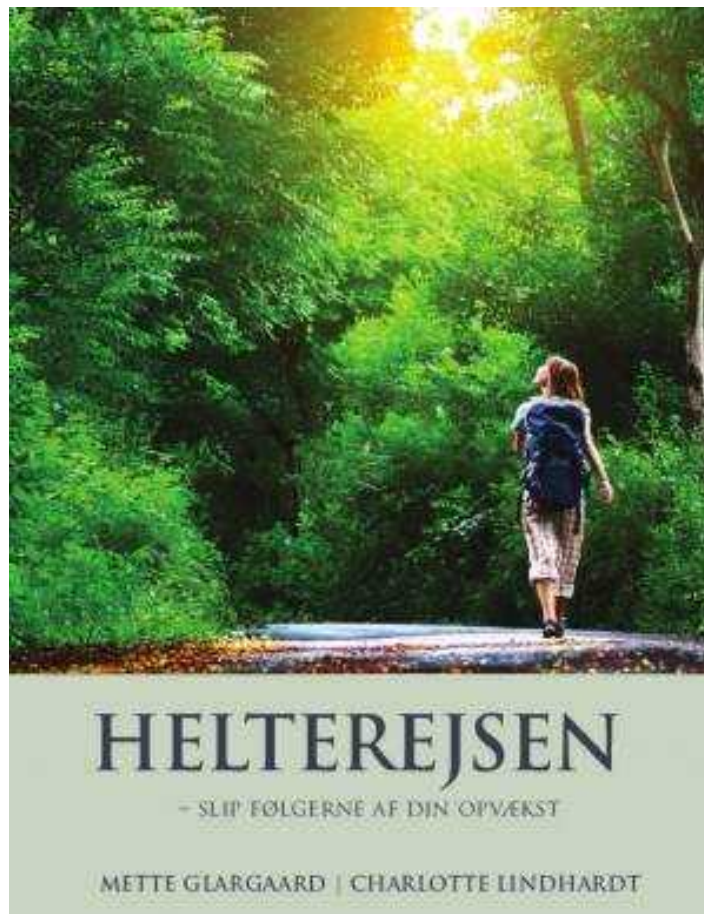


Søgeord: download Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst pdf bog, Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst mobi, Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst epub online gratis, Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst torrent, Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst læses online, digitaliseret Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst pdf

Heltarejsen - slip følgerne af din opvækst PDF

Charlotte Lindhart Mette Glargaard



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



Forfatter: Charlotte Lindhart Mette Glargaard

ISBN-10: 9788740902686

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2023 KB

BESKRIVELSE

Du kan ikke slippe af med din barndom, men du kan slippe for, at den styrer dig! - Er du optaget af, at andre skal have det godt – før dig selv? - Er du optaget af, hvad andre tænker om dig? - Er du god til at komme med undskyldninger – for andre? - Går du nemt i forsvar og føler dig angrebet? - Er du afhængig af andres anerkendelse og godkendelse for at føle, at du er god nok? Det kan være nogle af symptomerne på en opvækst i en familie med uhensigtsmæssige mønstre. Du kan være blevet hæmmet på en måde, så du ikke er god til at tage dig selv alvorligt, mærke dig selv og drage omsorg for dig selv. Du kan føle dig som et offer og føle, at du ikke selv kan gøre noget ved det der er svært i dit liv. Heltarejsen handler om dig og den rejse, du skal ud på, for at blive et helt menneske. I myter og eventyr kæmper heltene mod drager og andre farer, måske med støtte fra en hjælper eller magiske redskaber. I denne bog består hjælpemidlerne af S.A.R-metoden, som er udviklet af Mette Glargaard. S.A.R står for Selvbevidsthed, Autenticitet og Relationer. Det er hverken mystisk eller magisk, men handler om udvikling af dig selv og din egen heltarejse. Bogen er fyldt med cases og øvelser, så du selv kan arbejde med dine udfordringer et langt stykke ad vejen. — Kan du kende dig selv i karakteristikken af en voksen med noget tungt i bagagen? - En overdreven følelse af ansvar for andres handlinger og humør. - En tendens til at forveksle kærlighed med medlidenhed, med tendens til at “elske” mennesker, som de kan udvise medlidenhed overfor og redde. - En tendens til at gøre mere end deres andel, hele tiden. - En tendens til at blive såret, når andre ikke anerkender deres indsats. - En usund afhængighed i relationer. Personen vil gøre alt for at blive i et forhold, for at undgå følelsen af forladthed. - Et ekstremt behov for godkendelse og anerkendelse. - En følelse af skyld, når de tager plads og fylder i en situation. - Et tvangsmæssigt behov for at kontrollere andre – under dække af omsorg og bekymring. - Manglende tillid til sig selv og/eller andre. - Frygten for at blive forladt eller være alene styrer deres handlinger. - Svært ved at identificere og sætte ord på følelser. - Stivhed/svært ved at acceptere og tilpasse sig til forandringer. - Problemer med intimitet/grænser. - Kronisk vrede. - Løgn/uærlighed. - Svært ved at kommunikere. - Svært ved at træffe beslutninger.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

selvstændig IT-konsulent og underviser i brug af Microsoft Office og ... "Poul Glargaards datter" 2012 og "Helterejsen - slip følgerne af din opvækst ...

Jeg er gået i gang med bogen Helterejsen - slip følgerne af din opvækst af Mette Glargaard og Charlotte Lindhardt. Jeg hørte en Radio24syv Ibens podcast, hvor ...

Medforfatter til Helterejsen - slip følgerne af din opvækst. I sommeren 2013 fik jeg en mail fra forfatteren og terapeuten Mette Glargaard, der ville skrive en ...

HELTEREJSEN - SLIP FØLGERNE AF DIN OPVÆKST

[Læs mere ...](#)