

#Hverdagspsykologi PDF

Rebekka Egeland



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



Forfatter: Rebekka Egeland

ISBN-10: 9788774673439

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2089 KB

BESKRIVELSE

Første bog på markedet beskriver alle de mest genkendelige følelsesmæssige problemer i en travl og presset hverdag. En guide til at få det bedre med sig selv og sine omgivelser. Hvorfor har jeg det sådan? Hvorfor skammer jeg mig sådan over ikke at slå til? Disse spørgsmål hører de to norske psykologer Rebekka Egeland og Carina Poulsen ofte fra klienter. Svaret er helt enkelt: Det er mere end almindeligt at have det sådan. Det er såre menneskeligt at sammenligne sig med andre og synes, at de er mere succesfulde og lykkelige. Sagen er den, at over halvdelen af os i løbet af livet vil komme til at kæmpe med angst, depression og/eller stress. Skuffelser kan være svære at håndtere, når man er opdraget til at skulle præstere meget. Heldigvis kan vi øve os i at blive bedre til at rumme og håndtere disse følelser og tilstande, så de ikke virker så farlige og fremmede. #HVERDAGSPSYKOLOGI giver indsigt, som kan hjælpe enhver til at få det bedre med sig selv og sine omgivelser. For det er egentligt det, vi alle ønsker os: Et liv med færre negative tanker, mindre stress og mere glæde og øget selvfølelse. Forfatterne viser, hvordan vores personlige egenskaber udfolder sig i samspil med andre mennesker – partneren, moderen, veninden og kollegaen. Læseren får kort og godt inspiration til at håndtere mentale og følelsesmæssige udfordringer på en konstruktiv måde. #HVERDAGSPSYKOLOGI er ikke noget quick fix til at få det bedre. Pointen er, at man skal gøre et stykke arbejde, øve sig – tro på, at man kan få det bedre eller godt igen. Et robust menneske kan rumme sin egen sårbarhed. Modgang, smerte, sorg og skuffelser er nemlig en del af det at være menneske. REBEKKA EGELAND og CARINA POULSEN er begge uddannet psykolog. Rebekka Egeland er daglig leder af og chefpsykolog i Falck Helse, Norge. Carina Poulsen har egen praksis, hvor hun dagligt møder almindelige mennesker med helt almindelige problemer. Bogen blev ved udgivelsen i Norge en bestseller.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hvorfor har så mange skandinaver det så skidt, når vi - i hvert fald materielt set - har det så godt? De to norske psykologer Rebekka Egeland og Carina ...

Hvorfor har jeg det sådan? Er det kun mig, der er noget galt med? Disse spørgsmål møder bogens forfattere ofte i deres arbejde som psykologer. De fleste mennesker ...

Indføring i de mest almindelige psykologiske temaer og problemstillinger, vi oplever i hverdagen. Med gode råd til at kunne mestre livet med angst, depression ...

#HVERDAGSPSYKOLOGI

[Læs mere ...](#)