

att bli den du egentligen är PDF E-BOK

Vivian Broughton



Författare: Vivian Broughton

ISBN-10: 9789188559517

Språk: Svenska

Filstorlek: 3597 KB

BESKRIVNING

Det har gått ett antal år sedan jag gav ut boken på engelska och i Storbritannien har den blivit mycket efterfrågad, som en hjälp för människor att förstå trauma som företeelse. Det pratas ofta om trauma nuförtiden, men det saknas en gemensam förståelse för vad trauma är, hur det påverkar oss och hur vi kan behandla traumatiserande erfarenheter. Traumatiserande erfarenheter är djupt personliga och att arbeta med dem kräver mod och uthållighet. Du är den ende som kan läka ditt trauma och jag den enda som kan läka mitt. Ingen annan kan befria dig från den starka känsla av hjälplöshet och utsatthet som trauman väcker. Vi måste hjälpa oss själva, vi måste hitta sätt att återfå kontakt med hela vårt jag. Att förneka någon del av oss är att förneka hela oss, vi kan inte välja och vraka. Den här boken är ett försök att hjälpa dig förstå trauman och hur du kan arbeta med dem. Du kan inte göra allt på egen hand, vid en viss tidpunkt kommer du att behöva arbeta med en terapeut som delar denna förståelse för trauman. Men att förstå traumatiska erfarenheters dynamik och hur det ser ut i just ditt fall kommer att hjälpa dig en bit på vägen. Vivian Broughton Detta är den första introduktionen på svenska i Franz Rupperts teori om identitetsorienterad psykotraumaterapi och den terapeutiska metod han arbetar med. Barbara och Johan Gamper som har översatt och fackgranskat boken är legitimerade psykologer och utbildade i metoden. Boken är också översatt till nederländska och tyska.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hur nyttiga är egentligen proteinbars? | Metro

Men hur ligger det till egentligen? "Det är bättre ... och att äta proteinrikt är av extra värde för den som ...
Men om du blir så mätt att du inte orkar ...

att bli den du egentligen är - E-bok - Vivian Broughton (9789188559517 ...

Pris: 93 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp att bli den du egentligen är av Vivian Broughton på Bokus.com.

Att vara den du är - Kjell Haglund! | Själens Krigare

Hur vältränad är du egentligen? ... delar av kroppen bli allt tröttare - trots att du ... är att den involverar styrka du behöver ...

ATT BLI DEN DU EGENTLIGEN ÄR

LÄS MER