

Tags: Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion epub books download; Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion las online bok; Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion ladda ner pdf e-bok; Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion MOBI download; Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion bok pdf svenska; Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion e-bok apple

Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion PDF E-BOK

Marta Cullberg Weston



Författare: Marta Cullberg Weston

ISBN-10: 9789127132856

Språk: Svenska

Filstorlek: 3171 KB

BESKRIVNING

Efter två böcker om de mer destruktiva känslorna skam och avund kommer nu en bok om tröst, en undervärderad aspekt av vårt känslspektrum. I sitt mångåriga arbete med att reparera problem med självkänslan hos sina klienter har hon konfronterats med det faktum att personer med negativa självbilder vanligen inte heller har en inbyggd trösthfunktion. Det innebär att de riskerar att falla ned i ett svart hål när de drabbas av motgångar och förluster i livet. I boken visar hon hur man kan bygga upp denna trösthfunktion och reparera skadorna på självbilder som hindrar ett inkännande med den egna personen. Tröst blir därmed också en fråga om reparation och transformation. Med samma varma och kunniga tonfall som i tidigare böcker skriver Marta Cullberg Weston om hur man kan ge tröst vid sorg och kriser, men framför allt fokuserar hon på hur man utvecklar en förmåga att trösta sig själv. Hon visar hur man kan nå fram till ett inkännande med sig själv på djupet och till en genuin form av självacceptans och self compassion, där man kan trösta sig själv när livet är tungt. "Den som är intresserad av psykologi och psykoterapi har extra stor behållning av boken, men eftersom alla människor ju behöver tröst någon gång passar den egentligen vem som helst." Marita Johansen, NA "Jag har alltid varit skeptisk mot tröst. När tröstaren lägger huvudet på sned och jollar "stackare där" känns det som om de menar precis tvärtom. Kan Marta Cullberg Weston analysera mig, tack? Efter att ha läst hennes Tröst och reparation där gripande fallbeskrivningar får demonstrera tröstens kraft är jag beredd att tänka om. Särskilt som slutsatsen är så intelligent: den bestående trösten är alltid den vi ger oss själva." Jenny Lindh, M Magasin "Med samma varma och kunniga tonfall som i tidigare böcker skriver Marta Cullberg Weston om hur man kan ge tröst vid sorg och kriser, men framför allt fokuserar hon på hur man utvecklar en förmåga att trösta sig själv." Skandinavisk sjukvårdsinformation "Den som är intresserad av psykologi och psykoterapi har extra stor behållning av boken, men eftersom alla människor ju behöver tröst någon gång passar den egentligen vem som helst." Marita Johansen, Nerikes Allehanda

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion - adlibris.com

Tröst och reparation Finn din egen tröstfunktion. Utkom i maj 2012. Avund och konkurrens Känslor i ...
Tröst och reparation Avund och konkurrens

Tröst och reparation - enigma.se

I boken visar hon hur man kan bygga upp denna tröstfunktion och reparera skadorna på självbilder som hindrar ett ... Tröst och reparation : finn din egen ...

Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion - Marta Cullberg ...

Titel: Tröst och reparation. Finn din egen tröstfunktion Författare: Cullberg Weston, M., Natur och Kultur 2012 Marta Cullberg är psykoterapeut med lång ...

TRÖST OCH REPARATION : FINN DIN EGEN TRÖSTFUNKTION

LÄS MER