

Tags: Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka MOBI download; Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka e-bok apple; Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka ladda ner pdf e-bok; Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka epub books download; Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka las online bok; Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka bok pdf svenska

Den högkänslige mannen : lär dig att använda din känslighet som en styrka PDF E-BOK

Tom Falkenstein



Författare: Tom Falkenstein

ISBN-10: 9789198403831

Språk: Svenska

Filstorlek: 4190 KB

BESKRIVNING

Högekänsliga människor bearbetar intryck djupare och mer noggrant än andra. De är mer emotionellt mottagliga och påverkas mer av alla upplevelser - på gott och ont. Att vara högekänslig kan vara utmanande, särskilt för högekänsliga män som bär på en bild av sig själva som "för mjuka", "för emotionella" eller "inte manliga nog". I den här banbrytande boken hävdar psykoterapeuten Tom Falkenstein att vi idag mer än någonsin behöver känsliga män som kan visa vägen till en friare mansroll. Han erbjuder praktiska råd och strategier för hur män kan lära sig att acceptera sin högekänslighet och använda den som en resurs. Det här är den första psykologiska guiden som specifikt riktar sig till högekänsliga män och de unika utmaningar de har. Boken börjar med att sammanfatta aktuell forskning om högekänslighet, sedan tar den upp ämnen som manlig identitet och skillnaden mellan högekänslighet och olika psykologiska problem. Bokens andra del är en praktisk vägledning i hur man kan hantera sin högekänslighet som man. Där beskrivs strategier och tekniker som kan vara till hjälp vid överstimulering, känslomässig intensitet och låg självkänsla. Denna del innehåller också intervjuer med högekänsliga män som lever ett bra liv och som har lärt sig att se fördelarna med sin högekänslighet (flera av männen är svenska). Boken avslutas med ett samtal med dr Elaine N. Aron. Tom Falkenstein är psykoterapeut med inriktning på kognitiv beteendeterapi. Han bor i Berlin där han driver European Centre for High Sensitivity.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Högekänsliga män visar vägen ur en snäv mansroll | Kurera.se

... så är det alltså dags att ändra på det nu. Din känslighet har en ... lär dig lyssna till dem och använda ... den man är och det man har, och att ...

lär dig att använda din känslighet som en styrka - adlibris.com

Högekänsliga män - en styrka i ... aktuell med boken "Den högekänslige mannen", menar att vi idag mer än ... lär dig att använda din känslighet som en ...

Dr. Sanna Ehdin: Högekänsliga personer (HSP) är en ... - Epoch Times

Han erbjuder praktiska råd och strategier för hur män kan lära sig att acceptera sin högekänslighet och använda den som en ... sin känslighet som ...

**DEN HÖGKÄNSLIGE MANNEN : LÄR DIG ATT ANVÄNDA DIN KÄNSLIGHET SOM EN
STYRKA**

LÄS MER