

Att bli den du egentligen är PDF E-BOK

Franz Ruppert,Vivian Broughton



Författare: Franz Ruppert,Vivian Broughton

ISBN-10: 9789188481399

Språk: Svenska

Filstorlek: 1947 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?

VEM ÄR DU? - Egentligen ! Allt du vill vara eller må, finns redan ...

Köp att bli den du egentligen är. Det har gått ett antal år sedan jag gav ut boken på engelska och i Storbritannien har den blivit mycket ...

Bli den du vill vara | Du kan! - dukanvisst.wordpress.com

Vad är egentligen en crosstrainer? ... Viktigt att tänka på när du crosstrainer är att du har rätt position ... Oavsett om du tränar för att bli smalare eller ...

Vårdagjämningen är här - vad innebär det egentligen - aftenbladet.se

Pris: 165 kr. häftad, 2016. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Att bli den du egentligen är av Vivian Broughton (ISBN 9789188481399) hos Adlibris. Fraktfritt ...

Att bli den du egentligen är

LÄS MER