

## Från skam till självrespekt PDF E-BOK

**Marta Cullberg Weston**



Författare: Marta Cullberg Weston

ISBN-10: 9789127127661

Språk: Svenska

Filstorlek: 3302 KB

## BESKRIVNING

Under Marta Cullberg Westons terapeutiska arbete med personer som lider av negativa självbilder har det blivit tydligt att skam ligger under ytan och saboterar livet för många människor. Skam är en svår känsla att bära eftersom den angriper självrespekten. Från skam till självrespekt belyser skammens olika ansikten och hur man kan hantera känslan av skam på ett så konstruktivt sätt som möjligt. Boken inleds med skamsituationer som alla kan känna igen sig i - där man känner att man vill sjunka genom jorden och aldrig mer visa sig - och hur man hanterar dem. Skillnaden mellan skam och skuld klargörs. Skuld handlar om att man gjort något dumt eller dåligt och som man därför kan ägna sig åt att gottgöra. Skam handlar i stället om en känsla av avsky inför den man är - och är därför så mycket svårare att läka. Marta Cullberg Weston tillför kunskap och ger läsaren möjlighet till egen behandling av sin skam.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Från skam till självrespekt | lena alun**

Från skam till självrespekt av Cullberg Weston, Marta: Under Marta Cullberg Westons terapeutiska arbete med personer som lider av negativa självbilder har det ...

### **Från skam till självrespekt - E-bok - Marta Cullberg Weston ...**

Pris: 228 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Från skam till självrespekt av Marta Cullberg Weston (ISBN 9789127127661) hos Adlibris. Fri frakt. Alltid ...

### **Skuld och skam - Beroendecoachen - stöd till anhöriga och medberoende**

Under Marta Cullberg Westons terapeutiska arbete med personer som lider av negativa självbilder har det blivit tydligt att skam ligger under ytan och saboterar livet ...

FRÅN SKAM TILL SJÄLVRESPEKT

***LÄS MER***