

## Självkänsla på djupet PDF

Marta Cullberg Weston



*Det här är bara ett utdrag ur Självkänsla på djupet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Marta Cullberg Weston

ISBN-10: 9789170362699

Språk: Svenska

Filesize: 1562 KB

## BESKRIVNING

I sitt arbete som terapeut har Marta Cullberg Weston stött på många personer som går omkring och tror att de inte duger den här boken handlar om hur man kan befria en person från en negativ självkänsla. Under den vuxna ytan hos de flesta av oss finns olika sorters inre barn. Det kan röra sig om ett inre barn som inte blivit sett och som därför inte tror att det är möjligt att älska. Andra bär kanske på ett skamfyllt inre barn eller på ett inre barn som känner sig underlägset och otillräckligt. Det medför att man är sårbar för speciella situationer och reaktioner från andra människor man kan reagera oproportionerligt starkt på vissa saker, man riskerar att bränna ut sig i sina försök att duga, man betar sig irrationellt. Man måste gå tillbaka till sitt inre barn och dess föreställningsvärld för att kunna förstå hur dessa falska självbilder uppstod och för att kunna befria sig från dem. Då kan dessa självfallor upphöra att styra ens liv. Man kan reparera sin självkänsla!

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

I mina förstudier kring detta att kunna "tycka om sig själv" har jag tittat igenom en bok av Marta Cullberg Weston som heter "Självkänsla på djupet".

Läs ett utdrag ur Självkänsla på djupet : en terapi för att reparera negativa självbilder av Marta Cullberg ...!  
Provläs boken gratis direkt på din iPhone ...

Pris: 44 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp Självkänsla på djupet av Marta Cullberg Weston på [Bokus.com](http://Bokus.com).

## **SJÄLVKÄNSLA PÅ DJUPET**

[Fortsätt läsa...](#)