

Keywords: I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering PDF pdf bok på svenska, ladda ner I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering ePUB, I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering las online, I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering download

I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering PDF

Elaine N Aron



Det här är bara ett utdrag ur I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Elaine N Aron
ISBN-10: 9789198053432
Språk: Svenska
Filesize: 1353 KB

BESKRIVNING

Vi har alla en sida inom oss som säger att vi inte duger som vi är, som får oss att känna oss värdelösa, blyga, ängsliga eller till och med deprimerade. När vi känner på detta sätt befinner vi oss i en position där vi bemöter oss själva och andra med en jämförande, värderande attityd som Elaine Aron kallar "rankning". Att jämföra sig med andra är naturligt för alla sociala djur. I en hierarkisk värld är det nödvändigt att veta sin position när man eventuellt antar en utmaning från en annan individ. Men risken att bli besegrad är alltid överhängande och när nederlaget är ett faktum kan det bli tungt att bära. För oss människor kan till exempel en separation från en partner vara ett sådant nederlag som får oss att känna oss helt värdelösa. Och en negativ åsikt om något man presterat kan leda till att man släpper taget om sin dröm i rädsla för att misslyckas. Men livet handlar inte bara om rankning. Vi människor är även kapabla att känna kärlek och knyta djupa band till varandra på ett villkorslöst sätt. Elaine Aron kallar detta för "länkning". Och att länka är vad vi alla innerst inne längtar efter. Denna bok hjälper dig att se när du och andra använder rankning respektive länkning och hur du kan balansera dessa sidor inom dig på ett medvetet sätt. Du lär dig att se vad som triggar din värderande, jämförande sida och hur du kan ändra perspektiv i olika situationer. Särskilda övningar för det omedvetna hjälper dig att ta fram gamla trauman i ljuset och se hur dessa stärkt din inre kritiker. Du får hjälp att se hur du kan bryta onödiga försvarsmönster och i stället använda din kraft till att skapa hälsosamma band till andra människor och fördjupa de relationer du redan har. Författaren Elaine N. Aron är amerikansk psykoterapeut och forskare. Hon är mest känd för att ha myntat begreppet "highly sensitive person". På svenska finns sedan tidigare hennes böcker *Den högkänsliga människan* och *Det högkänsliga barnet*.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

I mötet mellan kärlek och makt: släpp taget om destruktiv självvärdering Relationshandboken: en väg till medvetenhet, läkning och utveckling Du är inte knäpp ...

Genom möten med andra högkänsliga kvinnor och ... I MÖTET MELLAN KÄRLEK OCH MAKT : släp taget om destruktiv ... skilnaderna på och likheten mellan ...

2015, Inbunden. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken I mötet mellan kärlek och makt : släpp taget om destruktiv självvärdering hos oss!

**I MÖTET MELLAN KÄRLEK OCH MAKT : SLÄPP TAGET OM DESTRUKTIV
SJÄLVVÄRDERING**

[Fortsätt läsa...](#)