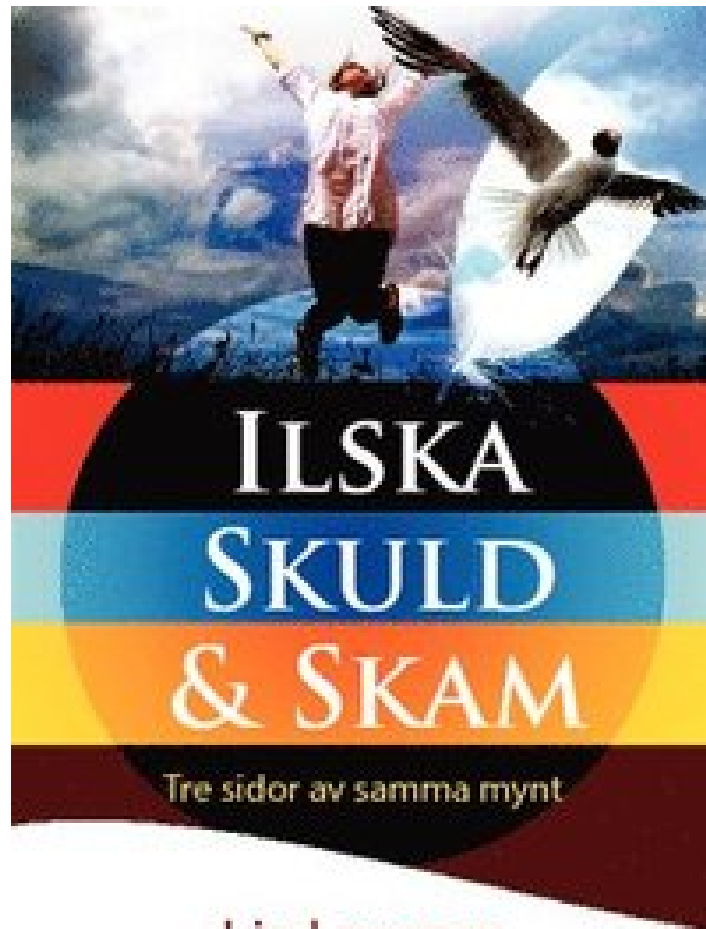


## **Ilska, skuld & skam : tre sidor av samma mynt PDF**

**Marshall B Rosenberg**



*Det här är bara ett utdrag ur Ilska, skuld & skam : tre sidor av samma mynt bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Marshall B Rosenberg

ISBN-10: 9789187489303

Språk: Svenska

Filesize: 2833 KB

## BESKRIVNING

Skam, skuld och ilska. Tre känslor som vi knappt vill kännas vid - och som ändå påverkar oss genom hela livet och i alla relationer. Tänk om du kunde förhålla dig till dessa känslor på nya sätt? Tänk om de faktiskt är där för att lära dig att bli mer fri? Den här boken hjälper dig att göra skam, skuld och ilska till vägledare istället för fiender. De är nycklar till ditt inre liv, till den du är. Du kommer att våga möta din längtan efter respekt. Du kommer få tillgång till dina behov bakom skammen. Vad skulle vara möjligt om du inte längre behövde krympa dig själv för att undvika skuld? Eller undertrycka och agera ut din ilska på sätt som inte gagnar dig? Hur skulle ditt liv se ut då? Författaren Liv Larssons inspirationskälla är Nonviolent Communication (NVC). Hon vill visa hur ilska, skam och skuld går hand i hand med det sätt att tänka som utvecklats under de senaste åttatusen åren. Samtidigt ger hon läsaren konkreta verktyg som kan användas för att skapa större frihet och fler valmöjligheter i livets alla situationer.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Ilkska, skuld skam - tre sidor av samma mynt, av Liv Larsson Tröst och reparation Av Marta Cullberg Weston. Lästips, ... fyra faser att hantera ilska på, ...

Ilkska, skuld skam : tre sidor av samma mynt. English (US) ... Exempler i filmerna är 13-stegsdansen, självempatidansen och ilska-skam-skuld-depression-dansen, ...

**ILSKA, SKULD & SKAM : TRE SIDOR AV SAMMA MYNT**

[Fortsätt läsa...](#)