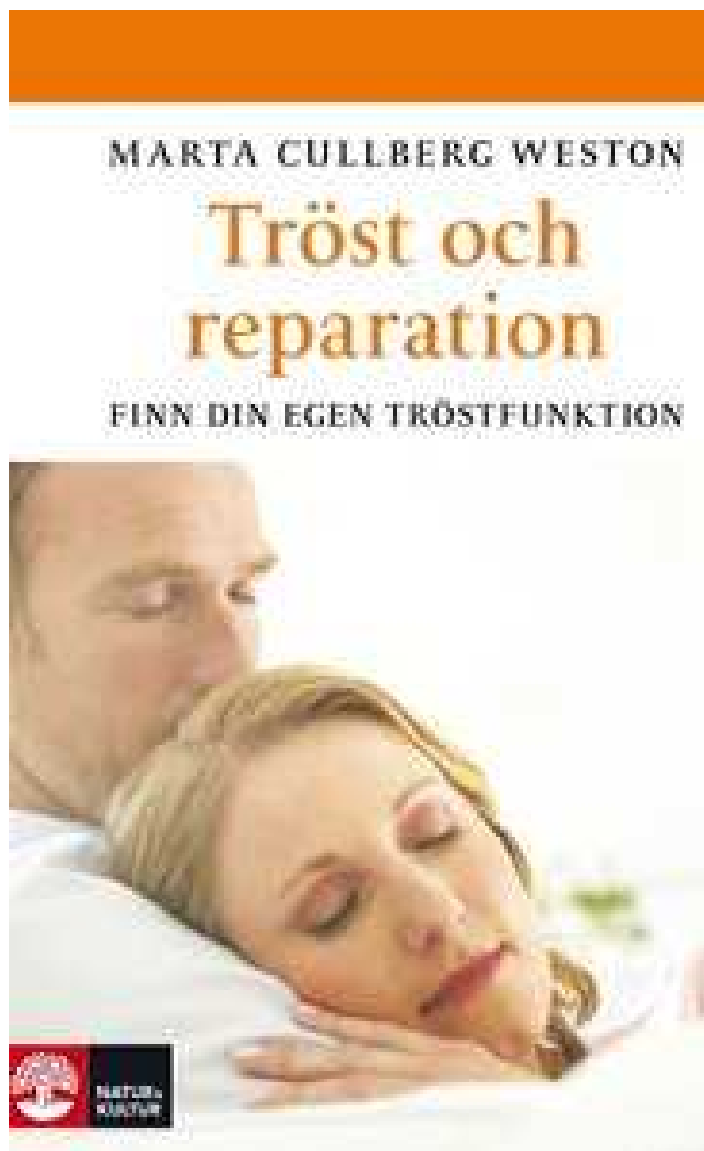


## **Tröst och reparation PDF E-BOK**

**Cullberg Weston Marta**



Författare: Cullberg Weston Marta

ISBN-10: 9789127134218

Språk: Svenska

Filstorlek: 4899 KB

## BESKRIVNING

Efter två böcker om de mer destruktiva känslorna skam och avund kommer nu en bok om tröst, en undervärderad aspekt av vårt känslspektrum. I sitt mångåriga arbete med att reparera problem med självkänslan hos sina klienter har hon konfronterats med det faktum att personer med negativa självbilder vanligen inte heller har en inbyggd trösthfunktion. Det innebär att de riskerar att falla ned i ett svart hål när de drabbas av motgångar och förluster i livet. I boken visar hon hur man kan bygga upp denna trösthfunktion och reparera skadorna på självbilder som hindrar ett inkännande med den egna personen. Tröst blir därmed också en fråga om reparation och transformation. Med samma varma och kunniga tonfall som i tidigare böcker skriver Marta Cullberg Weston om hur man kan ge tröst vid sorg och kriser, men framför allt fokuserar hon på hur man utvecklar en förmåga att trösta sig själv. Hon visar hur man kan nå fram till ett inkännande med sig själv på djupet och till en genuin form av självacceptans och self compassion, där man kan trösta sig själv när livet är tungt.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

**Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion av Marta Cullberg ...**

Bokrecension av "Tröst och reparation. Finn din egen tröstfunktion".

**Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion ... - amazon.es**

Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion (Innbundet) av författare Marta Cullberg Weston. Pris kr 259. Se flere bøker fra Marta Cullberg Weston.

**Tröst och reparation . Fi... | Marta Cullberg Weston | 261 SEK**

Tröst och reparation : finn din egen tröstfunktion | Marta Cullberg Weston | ISBN: 9789127132856 |  
Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf ...

***LÄS MER***