

Det du siger er du selv

Hent bøger PDF



Mette Holm

Det du siger er du selv Mette Holm Hent PDF Forlaget skriver: Alle mennesker bærer rundt på skygger - sider af os selv, som vi ikke vil være ved.

Hver gang du oplever at bliver irriteret på andre, når du undskylder for dig selv, når du føler, at du ikke er det sted i dit liv, du gerne vil være - så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af din personlighed, som du ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre.

Hvis du oplever at:

- du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være
- du føler dig låst fast i en bestemt rolle
- du bliver let dømmende over for andre eller dig selv
- du længes efter mere personlig power og mere balance og ro i dit liv.

Så vil skyggearbejde være oplagt, da det hjælper dig til at finde: Mod, ro, balance, øget selvværd og en større karisma.

Bogen indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad skyggearbejde er, og en præsentation af psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende i dit eget liv. Du vil blive introduceret til begreberne projektion og integration. Du vil lære forskellige typer skygger at kende, og du vil få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider.

Om forfatteren

Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer i særdeleshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skyggearbejde.

Forlaget skriver: Alle mennesker bærer rundt på skygger - sider af os selv, som vi ikke vil være ved.

Hver gang du oplever at bliver irriteret på andre, når du undskylder for dig selv, når du føler, at du ikke er det sted i dit liv, du gerne vil være - så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af din personlighed, som du ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre.

Hvis du oplever at:

- du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være
- du føler dig låst fast i en bestemt rolle
- du bliver let dømmende over for andre eller dig selv
- du længes efter mere personlig power og mere balance og ro i dit liv.

Så vil skyggearbejde være oplagt, da det hjælper dig til at finde: Mod, ro, balance, øget selvværd og en større karisma.

Bogen indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad

skyggearbejde er, og en præsentation af psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende i dit eget liv. Du vil blive introduceret til begreberne projektion og integration. Du vil lære forskellige typer skygger at kende, og du vil få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider.

Om forfatteren

Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer i særdelshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skyggearbejde.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode