

I nöd och i lust : första hjälpen vid otrohet Liv Larsson



Ladda ner PDF

“Att prata om otrohet är utmanande eftersom det ofta väcker oro, rädsla och olust. Men om en relation inte håller för att prata om otrohet när det inte ens har hänt, hur ska den då hålla för en otrohet?”. Liv Larsson vill uppmuntra oss att kommunicera om sådant som kan kännas obekvämt eller svårt för att förbättra våra chanser att hantera de utmaningar vi ställs inför i våra närmaste relationer. Som en paradox lyfter hon fram att även om det är viktigt att kunna prata om svek och otrohet, är det också vanligt med en övertro till att allt ska bli bra bara av att prata. Beroende på hur vi pratar kan situation ibland bli värre av att prata. För att bygga tillit behövs inte bara en intention att se till att man går att lita på, det behövs också handling. Det är svårt att prata sig ut ur en situation som man har skapat med sina handlingar. Kommunikation kan återskapa kontakt men sedan är det upp till oss att vårda den kontakten med hur vi agerar. Boken har en särskild del för dig som har blivit bedragen och behöver stöd för den smärta, förvirring och ilska det kan ha väckt. Den har också en särskild del för dig som har varit otrogen och vill ha stöd att hantera det (inre och yttre) tumult som kan uppstå. Liv Larsson är författare till arton böcker. Hon medlar i konflikter och utbildar i kommunikation, skamhantering mm. På temat relationer har hon tidigare skrivit boken Relationbesiktning, frihet utan distans, gemenskap utan kontroll.

Ladda ner gratis I nöd och i lust : första hjälpen vid otrohet gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Liv Larsson

Antall sider: 171

ISBN: 9789187489501

Format: PDF

Filstorrelse: 13.63 Mb

Ladda ner på 15 sekunder