

Läk dig själv: bli vän med dina fem inre sår Lise Bourbeau



Ladda ner PDF

Efter försäljningssuccén med *Hela ditt inre och finn ditt sanna jag* kommer nu äntligen uppföljaren *Läk dig själv - Bli vän med dina fem inre sår*! Här fokuserar författaren på egot och hur du genom att samtala med det kan bidra till att acceptera dina inre sår.

Genom ett flertal exempel delar författaren med sig av sina yrkesmässiga och privata erfarenheter för att ge dig konkreta möjligheter att läka.

Du får lära dig att upptäcka vilka mekanismer som ligger bakom de fem inre såren; Avvisning, Övergivenhet, Svek, Orättvisa och Förödmjukelse, och att identifiera när dessa aktiveras och varför. Att bli medveten om de otaliga gånger som egot (eller någon av de masker du tar på dig) styr dina tankar, ord och handlingar är en oundgänglig förutsättning för att läka.

Genom att applicera de metoder som föreslås kommer du att se dina sår minska så att du kan återta makten över ditt liv. Så kommer du även att uppfylla själens innersta behov och nå inre frid.

Ladda ner gratis Läk dig själv: bli vän med dina fem inre sår gratis bok PDF Kindle

Författare: Lise Bourbeau

Antall sider: 211

ISBN: 9789187512537

Format: PDF

Filstorrelse: 15.06 Mb

Ladda ner på 15 sekunder