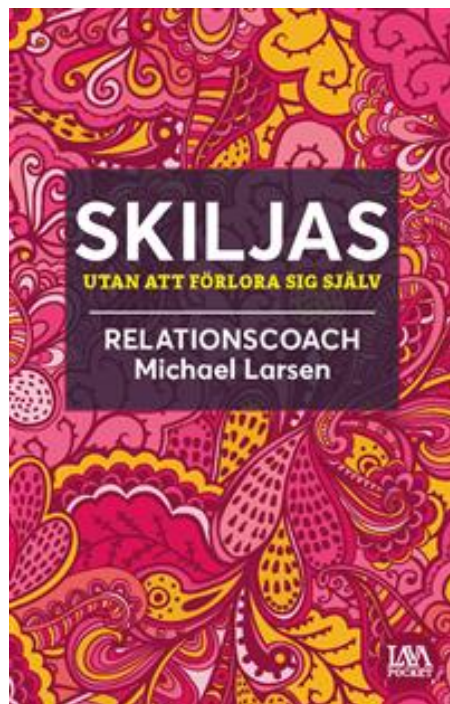


Skiljas utan att förlora sig själv Michael Larsen



Ladda ner PDF

Efter tolv års äktenskap blev Michael Larsen lämnad av sin fru och hamnade i en negativ spiral av sorg, rädsla, ältande och dåligt självförtroende. All energi gick åt till att anpassa sig till en annan människas beslut, istället för att ta tag i sitt liv och betrakta det som sitt och inte bara deras.

Michael är relationscoach och mental rådgivare, utbildad i psykosyntes och socialpsykologi med 10 års klienterfarenhet. Trots det kraschade hans liv. Terapi, vänner och den egna viljan tog honom upp igen. Idag driver han den välbesökta bloggen separation.se där han hjälper människor som går igenom en separation eller skilsmässa.

En majoritet av alla som inleder ett förhållande, blir sambo, förlovar eller gifter sig kommer att på sikt att gå skilda vägar. Bakom statistiken ligger raserade drömmar om en gemensam framtid. Vare sig separationen är ett ömsesidigt beslut eller sker på initiativ av ena parten är det förenat med stor smärta. Hur hanterar vi att den vi delat det mest intima och sårbara i vår person med, inte längre är den vi kan anförtro oss åt?

Kombinationen av min egen erfarenhet från en skilsmässa och min bakgrund med 20 års erfarenhet inom psykosyntes gör att jag förstår mekanismerna i vad som händer med oss under en separation och vad vi behöver för att läka. När vi befinner oss mitt uppe i en kris, eller i efterdyningarna av en, är en av de stora hjälparna just igenkänning. Att se och känna att vi inte är ensamma är en oerhörd betydelsefull del av läkningen. Under den enorma stress som en separation innebär behöver vi ständig påminnelse om att det finns ett liv som väntar på oss efter upprottet.

Den här boken är skriven av mig som man och kommer naturligtvis därför att vara färgad av en mans syn på relationer, skilsmässa, separation och kärlek. Du kommer säkert att känna igen dig i

en hel del av det jag skriver, men emellanåt även ställa dig frågande till vissa mina påståenden och funderingar. Det är helt i sin ordning! Ibland är det inte svaren som är det avgörande utan frågorna som väcks.

Ladda ner gratis Skiljas utan att förlora sig själv gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Michael Larsen

Antall sider: 198

ISBN: 9789188529824

Format: PDF

Filstorrelse: 19.49 Mb

Ladda ner på 15 sekunder