

# Lär känna dig själv på djupet

Ladda ner boken PDF



Cullberg Weston Marta

Lär känna dig själv på djupet Cullberg Weston Marta boken PDF

Det inre barnet påverkar det vuxna livet - om vi ska förstå oss själva bättre behöver vi förstå mer om de tidiga årens bidrag till att vi blev den vi blev. Mycket av hur vi reagerar på världen beror på de inre arbetsmodeller som vi byggde in tidigt i livet. När vi får en chans att möta vårt inre barn kan vi lära oss mer om oss själva, och vi kan få chansen att reparera gamla sår.

Det inre barnet är en viktig vägvisare i en terapi, och det har blivit alltmer uppenbart att det lilla barnets anknytningserfarenheter är betydelsefulla även för den vuxna personens sätt att hantera sin verklighet.

Bokens teman återfinns i Marta Cullberg Westons tidigare böcker, men här fokuseras på bearbetningen av vardagstrauman i barndomen och deras destruktiva effekt på den vuxne samt hur befriande arbetet med det inre barnet är för personer som länge burit på sorg och smärta.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2  
**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**