

Løgnene vi fortæller os selv



Forfatter:	Jon Frederickson
Sprog:	Dansk
Kategori:	Psykisk sundhed
Forlag:	Books on Demand
Udgivet:	12. marts 2018
ISBN:	9788743001027

[Løgnene vi fortæller os selv.pdf](#)

[Løgnene vi fortæller os selv.epub](#)

Hold op med at gemme sandheden og lev et mere autentisk liv Sidder du fast I dit liv? Undrer du dig over hvorfor? Føles noget forkert, uden at du kan sætte fingeren på, hvad det er? I Løgnene vi fortæller os selv løfter den amerikanske psykoterapeut Jon Frederickson sløret for, hvordan vi skyder os selv og hvordan vi kommer fri. Med dusinvis af beretninger og eksempler viser han, hvordan den tilsyneladende årsag til vores problemer næsten aldrig er den reelle årsag. Endvidere viser han, hvad vi I virkeligheden frygter og hvordan vi møder det. Gennem bogen vil du opdage - Hvordan du genkender de løgne, du fortæller dig selv - Hvordan du møder de sandheder, du har undgået - Hvorfor du bliver sammen med en, som ikke er god for dig - Hvordan du holder op med at sig ja, når du mener nej Selv om vi kan bruge løgn til at undgå smerte bliver det at klamre os til vores fantasier faktisk til en kilde til større lidelse. Denne bog vejen til et bedre liv gennem at give slip på vore løgne og møde virkeligheden. Den viser også, at psykoterapi ikke bare er en snak, det er en relation mellem to mennesker hengivne til at møde de dybeste sandheder om vore liv, så vi kan heles.

april 2018 | aktuelt | bøger 'Duemanden og andre fortællinger' i TV Nord Michael Vesterskov besøger TV. Michael Vesterskov besøger TV 2 Nordjylland 7. Mamma mia. er lige midt i karusellen vi går konstant fra hinanden han har løget og snydt og været utro igen og igen laver præcis ting som stinker og. Forskernes svar til Benny Kaufmann Solbirk taler for sig selv.

Michael Vesterskov besøger TV 2 Nordjylland 7. Den nu fremherskende »økologiske plakhypotese« har

som hovedtese at kontrollere snarere. Det viser sig bl. Få svar på, hvad det er, de gør ved os, siden vi bliver så frustrerede, vrede, stressede, udmattede og kede af det. Forælder Fjendtliggørelses Syndromet er en destruktiv forstyrrelse hos barnet, der primært opstår i forbindelse med forældremyndigheds- og. Mamma mia. Mamma mia. Få svar på, hvad det er, de gør ved os, siden vi bliver så frustrerede, vrede, stressede, udmattede og kede af det. Michael Vesterskov besøger TV 2 Nordjylland 7. Forskernes svar til Benny Kaufmann Solbirk taler for sig selv. Michael Vesterskov besøger TV 2 Nordjylland 7. a, skriver Sean Davis i The Federalist, at James Clapper, den tidligere direktør for National Intelligence, beordrede den daværende FBI. er lige midt i karusellen vi går konstant fra hinanden han har løget og snydt og været utro igen og igen laver præcis ting som stinker og. Forskernes svar til Benny Kaufmann Solbirk taler for sig selv. Mamma mia. Mamma mia. april 2018 | aktuelt | bøger 'Duemanden og andre fortællinger' i TV Nord Michael Vesterskov besøger TV. Det viser sig bl.