

Det, du siger, er du selv



Kategori:	Sundhed
Sprog:	Dansk
Udgivet:	16. juni 2017
Forfatter:	Mette Holm
Forlag:	muusmann'forlag
ISBN:	9788793430112

[Det, du siger, er du selv.pdf](#)

[Det, du siger, er du selv.epub](#)

Alle mennesker bærer rundt på skygger – sider af os selv, som vi ikke vil være ved. Hver gang du oplever at bliver irriteret på andre, når du undskylder for dig selv, når du føler, at du ikke er det sted i dit liv, du gerne vil være – så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af din personlighed, som du ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre. Hvis du oplever at: – du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være – du føler dig låst fast i en bestemt rolle – du bliver let dømmende over for andre eller dig selv – du længes efter mere personlig power og mere balance og ro i dit liv. Så vil skygearbejde være oplagt, da det hjælper dig til at finde: Mod, ro, balance, øget selvværd og en større karisma. Bogen indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad skygearbejde er, og en præsentation af psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende i dit eget liv. Du vil blive introduceret til begreberne projektion og integration. Du vil lære forskellige typer skygger at kende, og du vil få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider.

Om forfatteren Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer i særdeleshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skygearbejde.

Prøv selv. Hvis iTunes beder dig godkende computeren via din enhed, er det fordi du aldrig tidligere har synkroniseret den med computeren. Planlægger du at ... Billedet mangler, men det er den store mødtrik der

sidder midt i navet du skal have af for at få akslen ud af lejet (lad bilen stå afbremset på hjulet når du løsner mødtrikken). 12. Har du brug for hjælp til at vælge et charterrejsemål i din vinterferie.

Her er 7 hurtige tips til en sikker lejekontrakt til fremleje. Prøv selv. En solid fremlejekontrakt er den bedste måde, du kan sikre din fremleje på.

Bogen 'Zoneterapi — lær det selv' af John Buhl (forlaget Nomedica) indeholder enkle illustrationer og anvisninger - uden lægelatin og snørklede forklaringer.

0000000000 dug i ruderne når saunaerne er tændt du skal blot huske at få lavet lidt ... Skal du have lavet fødselskort, bryllupskort, julekort eller invitationer. Glimrende, sjovt og inspirerende, uden at du ... Zoneterapi er en effektiv metode, som du forholdsvis let kan lære. I modul 5 går vi tæt på dig. Og så er det helt ufarligt. Glimrende, sjovt og inspirerende, uden at du ... Zoneterapi er en effektiv metode, som du forholdsvis let kan lære. Hvad er metakognitiv terapi – og hvorfor hjælper det så effektivt.

At tjene godt er selvfølgelig også en del af det, men der er bare meget mere i det end det. Jeg var specielt glad for IVK – de 4 trin. Jeg var specielt glad for IVK – de 4 trin. jeg arbejder selv som tekniker i en af landets største svømmehaller vi har i alt 7 saunaer deraf er de 2 af dem udendørs saunahytter og jeg kan fortælle at der er 0. Din personlige kommunikation. Din energi og dit engagement – hvor henter du det fra, og hvordan påvirker det dig og din formidling i det daglige.