

# Følelsernes sprog

Hent bøger PDF



Anne Dickson

Følelsernes sprog Anne Dickson Hent PDF Forlaget skriver: Få af os forstår vores følelser. Vi kan blive overvældede af angst; vi opfatter sorg som depression, vrede som aggression. Selv når vi har mistanke om, at forskellige former for kropsligt ubehag er forbundet med vores følelser, aner vi ikke, hvordan vi skal hjælpe os selv. Bogen gør klart, at følelser er en væsentlig del af det at være menneske, og den hjælper os til at realisere vores fulde potentiale.

*Følelsernes sprog* er en både teoretisk og praktisk guide til følelsernes liv; den forklarer:

- Hvorfor vi har følelser
- Hvor de kommer fra
- Forbindelsen mellem følelser og sygdom
- Hvordan man kan håndtere sine følelser mere effektivt.

*Følelsernes sprog* er en væsentlig bog af forfatteren til den meget læste *Og jeg mener hva' jeg si'r*. **Anne Dicksons** bog er et personligt redskab til at erkende, udtrykke og vise sine følelser uden at miste kontrollen - og den er fuld af konkrete anvisninger rettet mod dagligdagen.

Forlaget skriver: Få af os forstår vores følelser. Vi kan blive overvældede af angst; vi opfatter sorg som depression, vrede som aggression. Selv når vi har mistanke om, at forskellige former for kropsligt ubehag er forbundet med vores følelser, aner vi ikke, hvordan vi skal hjælpe os selv. Bogen gør klart, at følelser er en væsentlig del af det at være menneske, og den hjælper os til at realisere vores fulde potentiale.

*Følelsernes sprog* er en både teoretisk og praktisk guide til følelsernes liv; den forklarer:

- Hvorfor vi har følelser
- Hvor de kommer fra
- Forbindelsen mellem følelser og sygdom
- Hvordan man kan håndtere sine følelser mere effektivt.

*Følelsernes sprog* er en væsentlig bog af forfatteren til den meget læste *Og jeg mener hva' jeg si'r*. **Anne Dicksons** bog er et personligt redskab til at erkende, udtrykke og vise sine følelser uden at miste kontrollen - og den er fuld af konkrete anvisninger rettet mod dagligdagen.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2  
**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**