

I befintligt skick : Att ta sig själv på allvar

Författare: Katja Lindert Bergsten, Kristoffer Pettersson

Antal sidor: 217

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Tänker du ofta att du borde förändras och bli roligare, smartare, lugnare, mer social eller vältränad? Eller att ditt liv borde vara mer spännande, aktivt och framgångsrikt? I vissa stunder kan den där totalrenoveringen av vårt liv som vi längtar efter tyckas vara inom räckhåll, bara vi håller ihop och följer planen. Bara vi anstränger oss tillräckligt. I befintligt skick ger ett alternativt perspektiv. Författarna vägleder till förståelse och medkänsla för oss själva precis så som vi är, just så som vi har det. Boken hjälper dig att bli mer tillåtande mot alla dina känslor, även de som är svåra. Det är mänskligt, naturligt och viktigt att må dåligt när saker inte är som de ska. När du tar dig och dina känslor på allvar blir det lättare att leva i samklang med dina verkliga behov. "Lyssna inåt och försök förstå varför du gör som du gör, föreslår de. Och var inte hård och dömande mot dig själv när du gör det. Att vi agerar som vi gör hetsäter godis istället för att släppa fram känslor eller kollar sambons mobil i hemlighet är våra försök att lösa konflikter inom oss. Vi vill helt enkelt bli av med obehagliga känslor. Och det författarna vill få oss att förstå är att dessa lösningsförsök förmodligen startade som nödlösningar på situationer vi inte kunde hantera på ett annat sätt just då." Kattis Streberg i Södermanlands Nyheter