

Kärlek på allvar : att välja och behålla en relation

Författare: Daniella Gordon, Sofie Zettergren

Antal sidor: 273

Förlag: Norstedts

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Idag är förutsättningarna för att möta sitt livs kärlek bättre än någonsin. Ändå upplever många att de inte träffar rätt; de dejtar och tindrar men det händer bara inte. På samma gång kämpar många par med att hålla ihop och fördjupa sina förhållanden. Samtalsterapeuten Daniella Gordon träffar såväl ofrivilliga singlar som par med trasiga relationer och hon uppmuntrar dem att jobba med sig själva. Det handlar om att kunna vara intim, både med sig själv och med sin partner - först då är en lycklig relation möjlig. Utifrån sin gedigna erfarenhet delar Daniella Gordon med sig av viktiga insikter och praktiska metoder för hur man skapar en sann och varaktig kärleksrelation. Genom exempel med hög igenkänningsfaktor och mängder av praktiska övningar får vi lära oss att kommunicera bättre, bryta gamla mönster och våga vara sårbara. Tillsammans med sin tidigare klient, journalisten Sofie Zettergren, har Daniella Gordon skrivit en livsbejakande och peppande bok för singlar som vill göra sig redo för kärleken. Men också för alla de par som strävar efter att fördjupa och förbättra den relation de redan har. Det handlar om konsten att välja rätt partner, men också om att i en relation kunna välja sig själv utifrån sina sanna behov. Först då kan relationen växa.