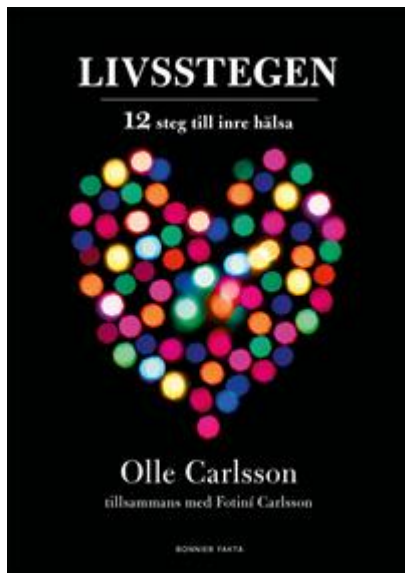


Livsstegen : 12 steg till inre hälsa

av: Olle Carlsson, Fotiní Carlsson



Antal sidor: 207

Förlag: Bonnier Fakta

Utgiven: August, 2017

LADDA NER

LÄSA

Description:

Tolv steg som kan förändra ditt liv. Omarbetad utgåva av tidigare favorit. Flera av vår tids främsta inspiratörer, bland andra Oprah Winfrey, Eric Clapton, Dr Phil, och Mia Törnblom är inspirerade av de 12 stegen. De formulerades på 30-talet av Anonyma Alkoholister med utgångspunkt i ignatiansk andlighet, en visdom som under lång tid praktiserats i kloster. Stegen har influerat flera moderna terapiformer som bl a KBT. Livsstegen är prästen och författaren Olle Carlssons egen tolkning och översättning av de 12 stegen som han skrivit tillsammans med sin hustru Fotiní Carlsson. Livsstegen och de 12 stegen kan alla människor använda sig av – oavsett hur stor eller liten livsproblematik vi har. I boken berättar han pedagogiskt om varje steg med personliga exempel ur sitt eget liv och avslutar med inspirerande tips på egna övningar. Den här boken är en reviderad, bearbetad, fördjupad och utökad version av boken 12 steg för hopplösa (Bonnier Fakta, 2012) och innehåller nya texter och övningar. Snabbguide till stegen

Steg 1. Vad är problemet? Steg 2. Vem kan hjälpa mig? Steg 3. Hur kan jag be om hjälp? Steg 4. Vad kan jag göra annorlunda? Steg 5. Vem är jag? Steg 6. Vad vill jag? Steg 7. Vad behöver jag acceptera? Steg 8. Vad behöver jag göra? Steg 9. Hur kan jag gottgöra? Steg 10. Hur känns det? Steg 11. Vad behöver jag uttrycka? Steg 12. Hur kan jag ge vidare?

