

Mod att vara sårbar : i dina relationer, i ditt föräldraskap, i ditt arbete

Författare: Brené Brown

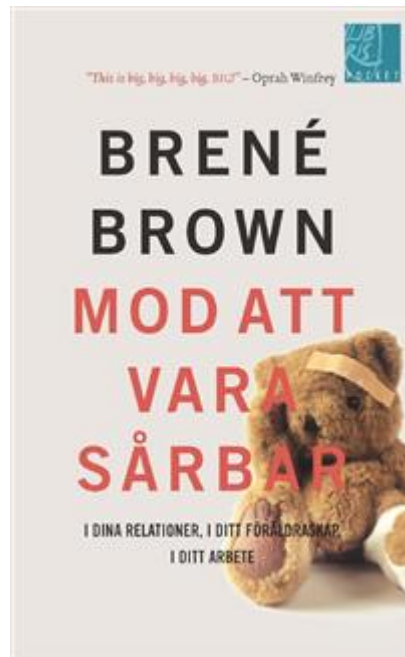
Antal sidor: 266

Förlag: Libris förlag

Utgiven: January, 2015

LADDA NER

LÄSA



Description:

Varje gång vi möter någon för första gången eller inleder ett samtal som vi vet kan bli svårt tar vi en risk. Vi känner oss osäkra och utsatta. Vi känner oss sårbara. De flesta av oss kämpar emot de känslorna vi vill ge intryck av att ha situationen under kontroll. Sociologen Brené Brown utmanar oss att möta sårbarheten på ett annat sätt. Vi tror att vi vet att sårbarhet är samma sak som svaghet, men tänk om sårbarheten i själva verket är en kraftkälla, en styrka? När vi stänger till för andra och inte visar vilka vi verkligen är, då skapar vi också ett avstånd till de människor, känslor och händelser som ger våra liv mening och riktning. Brené Brown är sociologen som har fått miljoner människor att fundera över sårbarhet och skamtåligghet som förutsättningar för ett lyckligt liv. Mod att vara sårbar bygger på tolv års forskning med intervjuer bland män och kvinnor, studenter, psykologer, sociologer, lärare och på många möten med människor som lyssnat till hennes föredrag och kommit fram för att tala med henne efteråt. De har berättat om föräldraskap, relationer, kärlek, arbete, vänskap, yrkesliv och ledarskap. Mod att vara sårbar är en inbjudan: kliv upp, låt andra se dig, också när det inte finns några garantier alls, säger Brené Brown. Det är det som är sårbarhet. Det är det som är att vara modig. Brené Brown har doktorerat i sociologi och är research professor vid University of Houston Graduate College of Social Work. Efter sitt uppmärksammade föredrag om sårbarhet på konferensen TEDx Houston har hon också föreläst på den stora TED-konferensen. "Att i ett samhälle som bygger mycket på prestation och resultat våga stå för någonting annat är modigt. Brené Brown är modig och hjälper mig som läsare att skapa en ny definition av vad som är mod. Efter att ha följt henne i några år

och fått nöjet att träffa och prata kort med henne förstår jag snabbt att detta är ett uppdrag som hon tar på fullaste allvar: att skapa en värld där sårbarhet är en styrka och där mod definieras utifrån din mänsklighet och inte tjurskallighet. Att läsa Brené Brown är att påminna sig själv om att vara människa och inte idén om ett prestationsdjur. Jag skriver upp citat från boken och lägger upp på Instagram och som postit-lappar i mitt badrum. Brené Brown påminner mig om saker jag behöver höra varje dag."Navid Modiri, kommunikatör, artist och programledare