

Det, du siger, er du selv



Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Mette Holm
Forlag:	muusmann'forlag
Udgivet:	16. juni 2017
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788793430112

[Det, du siger, er du selv.pdf](#)

[Det, du siger, er du selv.epub](#)

Alle mennesker bærer rundt på skygger – sider af os selv, som vi ikke vil være ved. Hver gang du oplever at bliver irriteret på andre, når du undskylder for dig selv, når du føler, at du ikke er det sted i dit liv, du gerne vil være – så står der altid en skygge i vejen. En skygge er en projektion, dvs. en side af din personlighed, som du ikke vil kendes ved og derfor kaster over på andre. Hvis du oplever at: – du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være – du føler dig låst fast i en bestemt rolle – du bliver let dømmende over for andre eller dig selv – du længes efter mere personlig power og mere balance og ro i dit liv. Så vil skygearbejde være oplagt, da det hjælper dig til at finde: Mod, ro, balance, øget selvværd og en større karisma. Bogen indeholder en grundlæggende introduktion til, hvad skygearbejde er, og en præsentation af psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende i dit eget liv.

Du vil blive introduceret til begreberne projektion og integration. Du vil lære forskellige typer skygger at kende, og du vil få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider. Om forfatteren Mette Holm er privatpraktiserende psykolog og foredragsholder. Hendes arbejde omkring skyggerne kommer i særdelshed fra hendes egen personlige rejse og fra en dyb interesse for det faglige perspektiv omkring skygearbejde.

jeg arbejder selv som tekniker i en af landets største svømmehaller vi har i alt 7 saunaer deraf er de 2 af dem udendørs saunahytter og jeg kan fortælle at der er 0. Prøv selv. Låsesmed med erfaring. Hvad er

metakognitiv terapi – og hvorfor hjælper det så effektivt. Hvordan læser man en hækleopskrift. Her er 7 hurtige tips til en sikker lejekontrakt til fremleje. En solid fremlejekontrakt er den bedste måde, du kan sikre din fremleje på. En solid fremlejekontrakt er den bedste måde, du kan sikre din fremleje på. Metakognitiv terapi er en ny terapiform, som flere og flere psykologer og andre behandlere – mig selv inklusive – begynder at bruge i deres praksis. Her er 7 hurtige tips til en sikker lejekontrakt til fremleje. Det nytter nemlig ikke noget at du er god til at tjene penge, hvis de forsvinder igen lige så hurtigt som du tjener dem. De fleste tror, at økonomisk frihed udelukkende handler om at tjene en hel masse penge.

Prøv selv. 0000000000 dug i ruderne når saunaerne er tændt du skal blot huske at få lavet lidt ... Skal du have lavet fødselskort, bryllupskort, julekort eller invitationer. Natron burde kunne købes i kilovis, du drømmer ikke om hvad du kan bruge natron til. jeg arbejder selv som tekniker i en af landets største svømmehaller vi har i alt 7 saunaer deraf er de 2 af dem udendørs saunahytter og jeg kan fortælle at der er 0. Har du brug for hjælp til at vælge et charterrejsemål i din vinterferie. Hvad er økonomisk frihed. Din energi og dit engagement – hvor henter du det fra, og hvordan påvirker det dig og din formidling i det daglige.