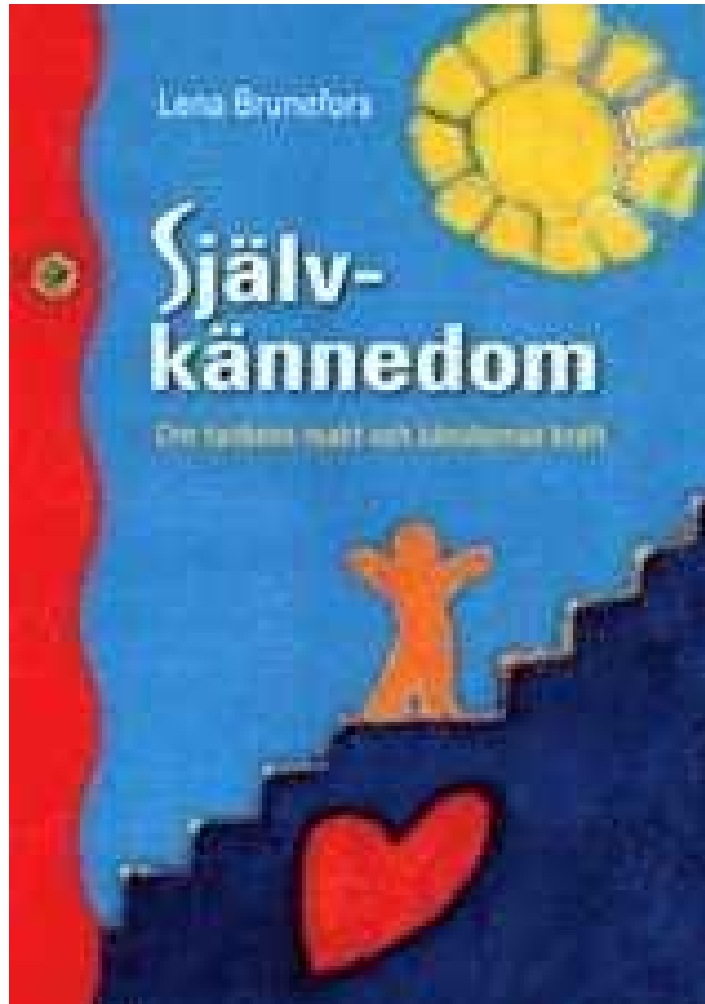


Tags: Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft e-bok apple; Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft epub books download; Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft las online bok; Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft ladda ner pdf e-bok; Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft bok pdf svenska; Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft MOBI download

Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft PDF E-BOK

Lena Brunefors



Författare: Lena Brunefors

ISBN-10: 9789188362506

Språk: Svenska

Filstorlek: 4021 KB

BESKRIVNING

Boken har tidigare getts ut på annat förlag (med ytterligare en författare) och använts i undervisning i ämnet självkännedom bl.a. i arbetsförmedlingens regi, på studieförbund och i vårdutbildning. Oavsett om boken används i grupp eller på egen hand är den ett värdefullt redskap för att lära känna sig själv, inte minst tack vare de många möt-dig-själv-övningarna. Utdrag ur boken: Vi känner det vi känner medvetet eller omedvetet. Oavsett om det är tillåtet eller inte. Tillåter man sig att känna som man gör, gör man det spontant utan att reflektera över att man överhuvudtaget gör det. I regel har man ord på vad man känner, man kan t.ex. säga att nu är jag arg/glad/ledsen (för att ...). Tillåter man sig däremot inte att vara ledsen, arg eller glad förnekar man sin känsloupplevelse och stänger, automatiskt och utan att tänka på det, inne gråten, tårarna, vreden eller glädjen och skrattet. Känslor är kraft. Känslor i sig är varken bra eller dåliga. De är helt enkelt kraft och energi. Det vi i dagligt tal ofta kallar negativa eller positiva känslor är de som vi lärt oss värdera som dåliga (negativa) eller bra (positiva). Blir man ofta arg, får vredesutbrott och skäller ut andra människor, är detta dåligt och ett destruktivt beteende, eftersom ingen förstår vad man vill ha sagt, och så småningom slutar alla att lyssna. På så vis blir användningen av vreden negativ och dålig, eftersom den inte leder någon vart. Men själva vreden i sig är inte dålig. Som exempel på vad som menas med kraft och hur man kan använda den kan vi ta en ballong, en luftballong och ett flygplan. En ballong, som man fyller med luft och sedan släpper, far iväg av egen kraft i en viss rörelse som man själv inte påverkar, innan den landar på marken. En luftballong stiger uppåt genom att man blåser in varmluft i den. Luftballongen samverkar med vädret och de vindar som råder i luften. Som människa kan man, tack vare sin kunskapsbåda om hur en luftballong fungerar och om luftens krafter, i viss mån påverka och styra dit man vill komma. När det gäller flygplanets kropp är den konstruerad för att på bästa sätt kunna samverka med luftens krafter och för att kunna röra sig i en viss riktning mot ett bestämt mål. Flygplanet rör sig av egen kraft, först för att lyfta från marken och allt högre och sedan för att hålla sig kvar däruppe i luften. I flygplanet har människan betydligt större möjlighet att påverka, styra och bestämma riktning, oberoende av väder och vind, än i luftballongen. När man ser dessa olika exempel förstår man betydelsen av kraft. Om man på samma sätt ser känslorna som en kraft, är det lätt att inse hur viktigt det är att lära känna och vara medveten om denna kraft hos sig själv för att kunna styra, rikta och använda den på ett konstruktivt sätt. Känslodagbok Förträngda och oförlösta känslor stannar kvar i kroppen i form av spänningar och blockeringar och kan leda till sjukdom. Det är med andra ord viktigt för hälsan att tillåta sig själv att få känna det man känner. Gammal oförlöst sorg kan väckas till liv långt efter den händelse man var med om och som skapade den. Ofta sker det utan att man förstår varför man är ledsen eller arg. Ett bra sätt att hjälpa sig själv att bejaka alla sina känslor, bli medveten om vad man känner och varför, är att skapa en känslodagbok. När du blir ledsen, arg eller glad skriver du ner de ord som spontant kommer, t.ex. jag är så ledsen för att Kalle inte sade någonting om min nya klänning, jag är så jävla förbannad på den där jäklamänniskan som alltid ska komma och..., åh, vad jag är glad för att Britta ringde idag och sade... osv. Är du arg kan du dessutom slå på en kudde, skrika och säga fula ord på en plats där du känner dig störd, eller gå ut i skogen och kasta sten. Det viktiga är att själv få ord för vad man känner. Sedan kan man säga det man vill ha sagt. Om din uppkomna vrede v

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Självkännedom

Pris: 199 kr. Häftad, 2011. Finns i lager. Köp Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft av Lena Brunefors på Bokus.com.

Självkännedom och personlig utveckling - brunefors.se

Självkännedom : om tankens makt och känslornas kraft: Amazon.es: Lena Brunefors: Libros en idiomas extranjeros

Lena Brunefors - Välkommen till hemsidan!

Lena Brunefors is the author of Självkännedom - en bok om tankens makt och känslornas kraft (3.00 avg rating, 1 rating, 0 reviews, published 1997)

Självkänedom : om tankens makt och känslornas kraft

LÄS MER