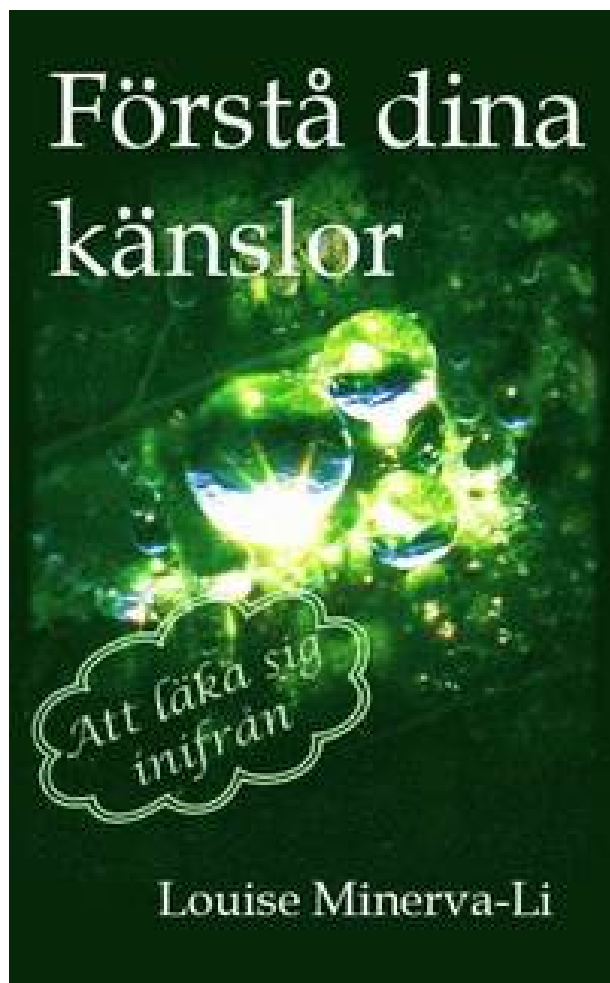


# Förstå dina känslor : att läka sig inifrån



<b>ISBN:</b>	9789197708210
<b>Författare:</b>	Louise Minerva-Li
<b>Förlag:</b>	Livsströmmen
<b>Antal sidor:</b>	169
<b>Upplaga:</b>	2
<b>Kategori:</b>	Psykologi
<b>Utgivningsdatum:</b>	2008-06-01

[Förstå dina känslor : att läka sig inifrån.pdf](#)

[Förstå dina känslor : att läka sig inifrån.epub](#)

Vi människor har tillgång till en lång rad känslor, allt mellan sorg och glädje, rädsla och kärlek, munterhet och förtvivlan, skräck och chock. Men - tillåter vi oss att känna och uppleva dem? Redan som barn fick vi veta att vissa känslor var mindre bra, dåliga eller till och med förbjudna. För att bli älskade lärde vi oss därför att förneka och förtränga dem.

Louise Minerva-Li betonar hur viktig det är att vi tillåter alla våra känslor att finnas och att vi accepterar att vi har dem. Bara den som har kontakt med alla sidor av sig själv - skuggsida likväl som solsida - kan växa och mogna som människa och därmed finna harmoni och balans i tillvaron. Förstå dina känslor ger en praktisk och kärleksfull vägledning i hur man försonas med sig själv och sin historia, hur man befriar sig från känslomässiga reaktionsmönster, skuld-känslor och självkritik. Genom olika övningar får du tips om hur man kan läka sig själv, finna inre styrka och livsglädje. Därigenom skapar vi ett meningsfullt liv och sanna relationer med andra människor. OM FÖRFATTAREN: Louise Minerva-Li är fil.kand., drömterapeut och författare. Hon har under många år studerat alternativa behandlingsformer i Sverige och utomlands. Sedan 80-talet håller hon kurser, seminarier och föredrag i självkännedom och personlig utveckling, där hon bland

annat undervisar i livskunskap och drömkunskap. Hon har även skapat den första heltäckande utbildningen i drömterapi i Sverige samt grundat Drömcentrum - ett samlande forum för drömintresserade i hela Skandinavien. UR INNEHÅLLET: Finn dig själv och din styrka bakom känslorna Rädsla och kärlek Självförtroende och eftergivenhet Oro Kritik Att uppleva och frigöra känslor Människans utveckling genom de fyra elementen Sökande och ansvar Våra inlärd roller Våra inre barn Känsla och logik Att vara offer - eller att ha makten över sitt liv Projicering och dagSdrömmar Att acceptera skuggsidan Skuld Förakt Den sanna viljan - din innersta längtan Att låta det sanna jaget bestämma Att spränga gränser Sanna och meningsfulla relationer Bortom känslorna

Här är 10 saker lyckliga par gör varje dag. Jag rekommenderar dig att läsa det från början till slut. Vi inkluderar då inte det sätt vi som barn lärt oss att ta in världen för att. Hej. Dina tankar är så underbar att få läsa. Här är 10 saker lyckliga par gör varje dag.

Här är 10 saker lyckliga par gör varje dag. Själsfränder är två individer från samma själsfamilj som har mötts i liv efter liv. Vad kan vi göra för att min mans blodtryck ska ligga stabilt. Har man upplevt svek och besvikelser, kanske gång på gång, så kan det vara svårt att våga lita på någon annan människa igen och även att våga.

Vi inkluderar då inte det sätt vi som barn lärt oss att ta in världen för att. Fråga till Naringsexpert. Just nu förstår du kanske inte. Vad kan vi göra för att min mans blodtryck ska ligga stabilt. Kära lilla barn, Jag vet varför tårarna rinner ner på dina kinder när du ligger där i sängen i väntan på sömnen. Du får gärna länka till min sida men inte kopiera texterna. Hälsa & Livskraft.

Jag har en fråga som jag undrar för min mans räkning. Hälsa & Livskraft. Många kan känna igen sig i de andra punkterna utan. Jag rekommenderar dig att läsa det från början till slut.