

Sæt dig selv fri



Forlag:	Gyldendal
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Pernille Melsted
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788702165906
Udgivet:	22. oktober 2014

[Sæt dig selv fri.pdf](#)

[Sæt dig selv fri.epub](#)

SÆT DIG SELV FRI er en bog til dig, der gerne vil om bag facaden og på et dybere plan forstå, hvorfor du er, som du er, og gør, som du gør. “Meget personlig udvikling har i de senere år handlet om at blive et sødere og mere positivt menneske. Om at transcendere det negative og få det grimme til at gå væk. Fokus har været på at blive et bedre menneske. Jeg er optaget af, hvordan du bliver et mere ærligt menneske.

– Pernille Melsted SÆT DIG SELV FRI er en praktisk guide til moderne skyggearbejde. Gennem 13 genveje og over 50 øvelser og refleksioner lærer du dig selv bedre at kende ved at kigge nærmere på: • Hvem du dømmes eller bliver provokeret af.

• Hvad du lukker øjnene for. • Hvad du skammer dig over. • Hvad du holder hemmeligt over for andre. • Hvad du fornægter i dit liv. • Hvem du er misundelig på. • Hvad andre mener om dig. • Hvem du er, når du slipper kontrollen.

• Hvem du beundrer. • Hvem du forelsker dig i. • Hvem dine idoler og forbilleder er. • Hvad du dagdrømmer og fantaserer om. • Hvilket andet liv du kunne leve. SÆT DIG SELV FRI er en invitation til at generobre de sider af dig selv – og de drømme, lyster og længsler – der før har været forbudt område. Det er en invitation til at stå ved hele dig selv, uden skam eller selvbedrag. Til at turde leve et mere ærligt og autentisk liv. Pernille Melsted (f. 1972) er uddannet Integrative Coach fra The Ford Institute for Transformational Training i USA og har haft et mangeårigt professionelt samarbejde med den amerikanske forfatter og skyggeekspert Debbie

Ford. Pernille har tidligere skrevet bl.

a. bestselleren Find din passion på 4 uger (2006).

Hos Sorø fri fagskole venter der dig mange spændende oplevelser – Vi er en fagskole med fokus på sunde værdier som kost, motion og trivsel. Den bedste træning er den, du får gjort. Tysk (Deutsch) er et vestgermansk sprog, der afleder størstedelen af sit ordforråd fra den germanske gren af den indoeuropæiske sprogfamilie. Læs her, hvordan psykopaten får skovlen under dig, og hvad du kan gøre. Hos Sorø fri fagskole venter der dig mange spændende oplevelser – Vi er en fagskole med fokus på sunde værdier som kost, motion og trivsel. Gratis levering Er du en af dem, der elsker at følge med i de mange internationale cykelløb. Læs her, hvordan psykopaten får skovlen under dig, og hvad du kan gøre. Find den træningsform, der passer til dig og hent programmer og øvelsesvideoer her, så er du halvvejs i mål. Premium is defined as its name suggests - a product for which consumers will pay more than they would for a similar product from a. 000+ produkter Dildoer Vibratorer Bondage. Læs her Sexlegetøj & Lingeri ♥DK's STØRSTE SEXSHOP♥ 10. Danmarks mest brugervenlige lønsystem. Luksus Gratis fragt Diskret dag-til-dag levering.

Home; Bøger.

Erhvervskontakten. Køb Lifetime kidsrooms børnesenge og børnemøbler online. Find den træningsform, der passer til dig og hent programmer og øvelsesvideoer her, så er du halvvejs i mål. Fortsæt til sekundært indhold. Den bedste træning er den, du får gjort.