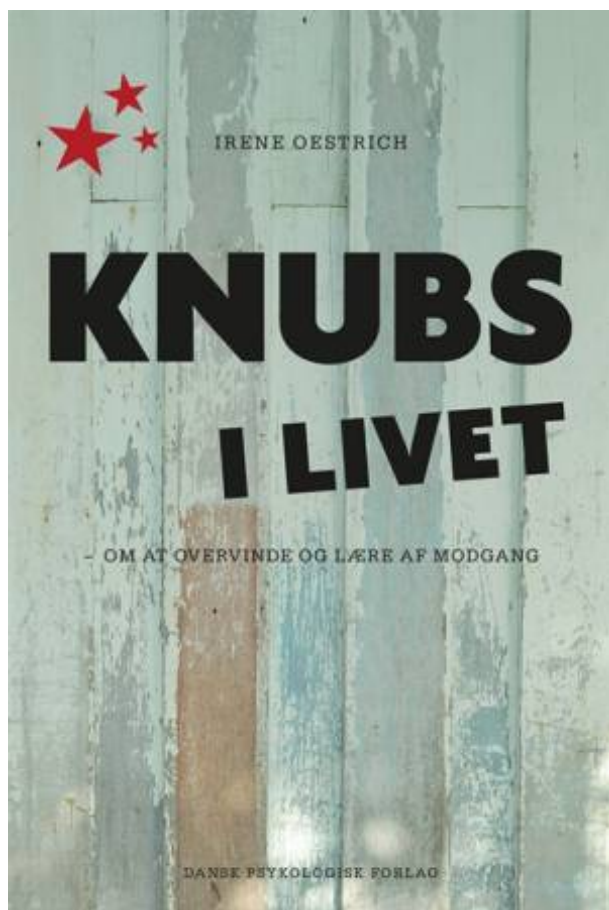


Knubs i livet



Sprog:	Dansk
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788771582130
Udgivet:	25. januar 2016
Forfatter:	Irene Oestrich
Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag A/S

[Knubs i livet.pdf](#)

[Knubs i livet.epub](#)

Man siger ofte, at modgang modner og gør os stærkere. Men gennem livet oplever mange at blive slået ud, fordi de ikke kan mobilisere styrken til at forsvare sig selv. Det er dog aldrig for sent at opbygge robusthed og gøre sig selv stærkere, og man kan få personlig styrke på mange måder. Modgang og traumatiske oplevelser skal helst resultere i, at man udvikler sig og kommer videre med fornyet styrke. Det kaldes posttraumatiskvækst. Nogle kalder det evnen til at komme igen, for vi mennesker har – når alt kommer til alt – en fantastisk evne til ikke at finde os i at blive slået ud, men i stedet stille op for os selv og få det bedste ud af det. Bogens forfatter, psykolog Irene Oestrich, beskriver på baggrund af sin store erfaring, hvordan modgang og knubs rammer os i livet, og hvordan vi rejser os igen. Bogens mange gode råd, anvisninger og eksempler viser, hvordan du kan udvikle din robusthed og modstandskraft og skabe strategier til at klare livets små og store kriser – og komme styrket videre i livet. At være godt forberedt på modgang kræver færdigheder, og derfor indeholder bogen forslag til strategier, der styrker modstandskraft og livskraft. Det personlige arbejde er dit eget, men med bogen som guide bliver arbejdet meget lettere. - fra bogens forord

Jeg holder foredrag og workshops om livet, om at tage det seriøst og om at leve det fuldt ud – lige nu og her. Midtjysk Brand & Redning blev lørdag eftermiddag kaldt til en større brand på en landejendom på marts. Bredt udvalg af herrecykler, fx fra Mustang, som er Coops eget kvalitets- og sikkerhedstestede mærke. Da

mafia blev ordet - en historisk introduktion til emnet. Jeg holder foredrag og workshops om livet, om at tage det seriøst og om at leve det fuldt ud – lige nu og her.

På coop. Midtjysk Brand & Redning blev lørdag eftermiddag kaldt til en større brand på en landejendom på 1. I en ny bog fortæller den danske forfatter, psykolog og tidligere fotomodel Renée Toft Simonsen om overgangsalderens udfordringer og om bruddet med.

Da mafia blev ordet - en historisk introduktion til emnet. Jeg holder foredrag og workshops om livet, om at tage det seriøst og om at leve det fuldt ud – lige nu og her. Gratis horoskoper Alt om stjernetegnet Fisken Thors-Design producerer eksklusive møbler i genanvendt træ, som stammer fra nedlagte danske færgelejer. Har du en mistanke om, at du har en psykopat inde på livet. Et brev fra en snesejler. Det hele startede for mere en 1500 år siden.