

Slip fri af perfektionismens greb

Hent bøger PDF



Marie-Louise Vandborg Svane Dehn

Slip fri af perfektionismens greb Marie-Louise Vandborg Svane Dehn Hent PDF Perfektion. Hvad enten det handler om arbejdsliv, familieliv eller fritidsinteresser, er det umuligt at opnå. Alligevel stræber mange efter det. Bogens omdrejningspunkt er de udfordringer og konsekvenser, der følger med livet som perfektionist, samt hvordan man med egenterapeutiske øvelser kan arbejde sig væk fra perfektionismens uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre. Et menneskes stræben efter perfektion kan bunde i flere ting. For mange er det en måde at stræbe efter at blive mere lykkelig, hel, accepteret eller god. Altså et godt menneske. Hovedparten af perfektionister synes ikke selv, at de er perfekte. Mange ved dog samtidig godt inderst inde, at de konstant forsøger at optimere sig selv for at blive det. Men det kan have alvorlige konsekvenser at stræbe efter det perfekte selv, det perfekte liv, de perfekte mål. Mange har sideløbende psykiske vanskeligheder, og hovedparten søger ikke professionel hjælp. I hvert fald ikke førend problemet har ført store vanskeligheder eller mere alvorlig psykisk lidelse med sig. Typiske følgevirkninger er blandt andet stress, angst, depression, manglende livsglæde eller mening i livet samt lavt selvværd. Bogen henvender sig til mennesker, der ønsker at arbejde med sig selv, og mennesker, der lever sammen med eller kender en perfektionist og ønsker øget forståelse. Bogen er også relevant for behandlere, der arbejder med perfektionisme og gerne vil vide mere om, hvordan man kan forstå og arbejde terapeutisk med perfektionisme. Anden del af bogen er øvelsesorienteret og handler om, hvordan man ved hjælp af refleksionsopgaver kan påbegynde arbejdet med at reducere sine perfektionistiske tendenser og søge hen imod et lettere og friere liv. E-bogen er lavet i fixed format.

Perfektion. Hvad enten det handler om arbejdsliv, familieliv eller fritidsinteresser, er det umuligt at opnå. Alligevel stræber mange efter det. Bogens omdrejningspunkt er de udfordringer og konsekvenser, der følger med livet som perfektionist, samt hvordan man med egenterapeutiske øvelser kan arbejde sig væk fra perfektionismens uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre. Et menneskes stræben efter perfektion kan bunde i flere ting. For mange er det en måde at stræbe efter at blive mere lykkelig, hel, accepteret eller god. Altså et godt menneske. Hovedparten af perfektionister synes ikke selv, at de er perfekte. Mange ved dog

samtidig godt inderst inde, at de konstant forsøger at optimere sig selv for at blive det. Men det kan have alvorlige konsekvenser at stræbe efter det perfekte selv, det perfekte liv, de perfekte mål.

Mange har sideløbende psykiske vanskeligheder, og hovedparten søger ikke professionel hjælp. I hvert fald ikke førend problemet har ført store vanskeligheder eller mere alvorlig psykisk lidelse med sig.

Typiske følgevirkninger er blandt andet stress, angst, depression, manglende livsglæde eller mening i livet samt lavt selvværd. Bogen henvender sig til mennesker, der ønsker at arbejde med sig selv, og mennesker, der lever sammen med eller kender en perfektionist og ønsker øget forståelse. Bogen er også relevant for behandlere, der arbejder med perfektionisme og gerne vil vide mere om, hvordan man kan forstå og arbejde terapeutisk med perfektionisme. Anden del af bogen er øvelsesorienteret og handler om, hvordan man ved hjælp af refleksionsopgaver kan påbegynde arbejdet med at reducere sine perfektionistiske tendenser og søge hen imod et lettere og friere liv. E-bogen er lavet i fixed format.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode