

Ditt inre centrum : om självkänsla, självbild och konturen av dig själv



Genre:	Psychology
Goodreads Rating:	4.00
Language	Swedish
Author:	Marta Cullberg Weston
Pages:	237
Published:	May 2008 by Natur Kultur

[Ditt inre centrum : om självkänsla, självbild och konturen av dig själv.pdf](#)

[Ditt inre centrum : om självkänsla, självbild och konturen av dig själv.epub](#)

"Teorier och tankar kring självet har börjat dyka upp inom en rad kunskapsområden i sökandet efter en mer komplex förståelse av hur människan fungerar. Jag har varit inne och nosat på ämnet i tidigare böcker, men egentligen aldrig kommit under ytan. Därför bestämde jag mig för att kartlägga självets undflyende struktur och försöka tränga igenom en del av slöjorna i självets mysterium. Filosoferna har brottats med självets gåta i årtusenden men med begränsad framgång. Här väljer jag ett entydigt psykologiskt perspektiv, där jag utforskar såväl inre dimensioner av självet som vad hjärnforskarna har kommit fram till. Jag vänder mig till alla där ute i tillvaron som vill förstå mer om hur vår självkänsla och våra självbilder fungerar och som liksom jag är fascinerade av självets roll i vårt liv. Att få en bättre självkänsla kan vara en motivation att läsa den här boken. Att lära känna de dolda aspekterna av våra självbilder en annan. Att äntligen få syn på konturerna av självet en tredje. Men kanske kan man också vara ute efter att hitta vägar till ett större självförverkligande. Trots allt är det ofta en viktig drivkraft i livet. Jag hoppas att boken kan stimulera till tankar kring det egna självet och det egna fungerandet." Marta Cullberg Weston är psykoterapeut och författare till ett flertal böcker. Den senaste, Livsvisdom, utkom 2003 på annat förlag. Marta är med i frågepanelen i tidningen Leva