

Konsten att hålla ihop : En handbok i kärlek



ISBN:	9789137138800
Utgivningsdatum:	2012-07-03
Författare:	Lennart Lindgren, Malou Von Sivers
Förlag:	Bokförlaget Forum
Kategori:	Psykologi

[Konsten att hålla ihop : En handbok i kärlek.pdf](#)

[Konsten att hålla ihop : En handbok i kärlek.epub](#)

Skilsmässa? Läs den här boken först! "Den här boken funkar att ta till sig. Köp den!" Föräldrar & Barn"... att läsa den ger inspiration till att fortsätta arbeta på kärleken." Nerikes AllehandaDet var kärlek vid första ögonkastet. Hon förälskade sig i hans trygghet och värme. Han förälskade sig i hennes intensiva och livliga personlighet. Efter en tid är det just detta som blir deras problem. Hon berättar ivrigt och han sitter tyst. Hon tycker att han är tråkig. Han tycker att hon är tjatig. Han tycker att de har för lite sex, hon tycker inte att han ser henne. En dag vill hon skiljas. Han förstår ingenting. Vad var det egentligen som hände? Vart fjärde äktenskap slutar i skilsmässa. Men det behöver inte bli så! Många gånger handlar det om brist på kommunikation och förmåga att kunna leva sig in i den andres personlighet. Men genom att förstå hur en relation utvecklas kan man ta sig igenom vardagskonflikter innan de blir för stora. Man kan lära sig att gå tillbaka och renovera sitt förhållande och hitta öppningar som leder vidare i positiv riktning.

Boken är något så ovanligt som en handbok i kärlek och beskriver de olika faserna i en relations utveckling.

Det är intressant att se att alla går igenom samma faser, även om man ibland tror att man är ensam om sina problem. Psykolog Lennart Lindgren har arbetat med parrelationer i tjugofem år men aldrig upplevt att det

varit hopplöst, i stället finns det alltid möjligheter att ta tag i. Här ger han, tillsammans med tv-journalisten Malou von Sivers, handfasta råd och redskap som hjälper dig och din partner att ta er igenom era svårigheter och problem. De väl beprövade och spännande samtalsmodellerna kommer att utveckla helt nya sidor i er relation. Det handlar om hur man berättar, lyssnar och grälar. Hur man sätter grälstopp samt hur och när man ska försonas. Det handlar också om att våga tala om sex för att inte känna sig missförstådd eller avvisad. Ett viktigt avsnitt i boken tar upp hur man bryter den negativa spiralen i ett förhållande. Målet är att uppnå en balans mellan jag, du och vi för att skapa en relation som är så trygg att den tillåter både personlig frihet och stark samhörighet. Det finns även olika test att göra som hjälper er att se vilka styrkor och svagheter ni har i era personligheter och i er relation. Den välkända tv-journalisten Malou von Sivers och psykolog Lennart Lindgren, som arbetat med parrelationer i över tjugofem år, har tidigare samarbetat i TV4:s programserie Skilda vägar. Den handlade om skilsmässor och gensvaret från tittarna blev enormt. Men det som människor frågade mest om var hur man håller ihop en relation och det var så idén till den här boken föddes.

Omslagsformgivare: Anna Käll

25 april 2018 Regnjacka – bra att ha även i yrkeslivet Att ha rätt kompetens för sitt yrke är en självklarhet för de flesta. Tillit är en känsla som kommer inifrån och har man egna problem och olösta blockeringar så kan det vara svårt eller till och med omöjligt att ... Aleksander Kwaśniewski är Polens bästa president efter kommunismens fall. av Johansson Anders L. Det anser en tredjedel av polackerna (36 %). Kwaśniewski var politiker redan på kommunisttiden och satt i regeringen som idrotts- och ungdomsminister.

Hur väl du än ”uppför dig” i en relation så är det ingen garanti för att den andra personen känner tillit för dig.

25 april 2018 Regnjacka – bra att ha även i yrkeslivet Att ha rätt kompetens för sitt yrke är en självklarhet för de flesta. Var dag nog Shauna Niequist 2018, Danskt band Var dag nog är en inbjudan till oss som längtar efter att hinna leva. Tillit är en känsla som kommer inifrån och har man egna problem och olösta blockeringar så kan det vara svårt eller till och med omöjligt att ... Aleksander Kwaśniewski är Polens bästa president efter kommunismens fall. Livet ska inte vara en kamp, och när vi kämpar för länge så kan det vara ett tecken på att vi kanske försöker röra oss i fel riktning, att Livet egentligen har andra planer och att det är läge att. 25 april 2018 Regnjacka – bra att ha även i yrkeslivet Att ha rätt kompetens för sitt yrke är en självklarhet för de flesta. I biografen Rikshushållaren ges en unik inblick i Gunnar Strängs fackliga och politiska liv och gärning, i både med- och motgång. Jag rekommenderar dig att läsa det från början till slut. Det anser en tredjedel av polackerna (36 %). I biografen Rikshushållaren ges en unik inblick i Gunnar Strängs fackliga och politiska liv och gärning, i både med- och motgång. Det anser en tredjedel av polackerna (36 %). I biografen Rikshushållaren ges en unik inblick i Gunnar Strängs fackliga och politiska liv och gärning, i både med- och motgång. Ibland kan bästa sättet vara att sluta kämpa och istället bara flyta med och ha tillit till att det kommer att ordna sig ändå. Livet ska inte vara en kamp, och när vi kämpar för länge så kan det vara ett tecken på att vi kanske försöker röra oss i fel riktning, att Livet egentligen har andra planer och att det är läge att. Ett vanligt missförstånd är att vi tror att vi ibland är konsumenter, exempelvis när vi är i en butik och shopper kläder, och sen kliver vi ur konsumtionen när vi går därifrån. Läser drygt 100 böcker om året tydligen, och det måste ju betyda att det roar mig på något sätt.