



Louise Leth
Derfor flipper du ud
153 sider
Grønningen1

Rart at vide hvorfor vi pludselig befinder os i et kæmpeskænderi om småting, at vi lader vreden gå ud over den forkerte, eller hvorfor vi går fuldstændig opkogte af raseri i seng uden at få lukket et øje.

Helt sikkert er det, at det uforholdsmæssige i det har rod et sted i fortiden.

Og helt sikkert er det, at det kan der arbejdes på, så vore reaktioner kommer ned i gear, hvor de hører hjemme.

Det er sundt nok at blive godt gal i skralden.

Men at flippe ud med hvad det medfører af skamfuldhed og undskyldinger og skyldfølelse.

Ikke så fedt, vel.

Den her bog kan hjælpe dig på vej.

Med både at fortælle dig, at dramaerne i dit liv er et uforløst drama fra fortiden, at dit anspændte nervesystem ofte er noget der hører familierelationen i barndommen til, at irritationen over en veltalende borddame ofte er en manglende evne til selv at turde stå frem, og hvor vigtigt det er at dele de mere sårbare og skamfulde sider af os selv med andre.

En letlæst bog der sætter mange, gode tanker igang om dig selv og dit indre. Har du udfordringer med at indgå i sociale relationer, bliver du gang på gang afvist, eller hader du din X, så har du helt sikkert noget at lære om dig selv. Bogen her kan hjælpe dig godt på vej.