

# Husk dig selv



<b>ISBN:</b>	9788771907391
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forlag:</b>	Forlaget Mellemsgaard
<b>Forfatter:</b>	Liselotte Mikkelsen
<b>Udgivet:</b>	13. november 2017
<b>Kategori:</b>	Sundhed

[Husk dig selv.pdf](#)

[Husk dig selv.epub](#)

Denne bog giver et eksempel på, hvordan man kan komme over en svær bakke af livets udfordringer. Bogen tager udgangspunkt i private erfaringer. For at vi kan være noget som helst for andre, er det vigtigt, at vi husker at drage omsorg for os selv. Uanset hvordan vi vender og drejer det, så er det længste kærlighedsforhold, vi kommer til at opleve, forholdet til os selv. Bogen er ikke teoretisk orienteret og indeholder ikke øvelser. Den slags vil jeg overlade til behandlere, som har teorien bag sig.

Men min erfaring er, at nogle gange, når man er i en udviklingsfase, kan man godt trænge til noget litteratur om emnet, der ikke er så tungt, og som kan virke som en inspirationskilde. Det er det, jeg ønsker at kunne bidrage til med min bog. Uddrag af bogen Når jeg de senere år har været oppe at flyve, tænker jeg, når kabinpersonalet gennemgår sikkerhedsprocedurerne, hvor billedligt det er, at falder trykket i kabinen, og iltmaskerne falder ned, er det vigtigt, at vi tager vores egen maske på, før vi begynder at hjælpe andre. For har vi ikke overskud selv, kan vi heller ikke være noget for andre. Jeg tror, det er væsentligt, at vi tænker over det. Mange af os er opdraget til, at det er vigtigt, at vi tænker på andre, før vi tænker på os selv – og det er vigtigt, at vi tænker på hinanden og er der for hinanden, alt det vi kan. Men for at vi kan det, bliver vi nødt til at tage hånd om os selv, for at der er noget at give af. Om forfatteren Liselotte Mikkelsen er født i 1973 i Aalborg. Hun er uddannet markedsøkonom og arbejder som marketingansvarlig. Liselotte er gift med Allan, med hvem hun i 2005 fik datteren Maria Helena. Familien bor i en forstad til Aarhus.

Lejer du en bolig ud. Et par bekendte har Maskinfabrikken TROFA - Kærvej 2 - 8700 Horsens - Tlf: 75 65 62 87 - [www.](http://www.) og husk nu, at fortælle dine venner om Boozt.

Dinebriller. Alt i aroma til selvblenderen. Det er vigtig for mange at være 100 % anonyme, når de søger efter kærligheden på nettet. Du har ikke afdraget på din gæld, selv om du har haft rimelig mulighed for det; Forklaring: Hvad der er "rimeligt", kan beregnes ud fra gældssaneringsbekendtgørelsen. dk - Gratis fragt og levering i din postkasse. SPDK54F. Dinebriller. Med priser fra 25,-SÖD. og husk nu, at fortælle dine venner om Boozt. Se færdselsregler i udlandet, få køprognoser, læg den bedste ferierute med FDM ruteplaner og se, hvor du får rabat på turen som medlem af FDM. Les mer på Gladmage. Alle godkendte folkeoplysende foreninger i Vejen Kommune findes her på Å portalen. SPDK54F. Disse oaser kaldes Bryg Selv, fordi det er små bryggerier, som I selv betjener, mens I hygger jer, smager på øl og får god hjælp af vores dygtige og humørfyldte personale. UddannelsesGuiden.