



Gillas av **neilbuchner** och **andra**

gunillavh Älskade Martin ❤️ För alltid i våra hjärtan. 12
feb 98-3 Jan 20

LIVSSTEGEN

12 steg till inre hälsa



Olle Carlsson
tillsammans med Fotini Carlsson

BONNIER FAKTA

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Livsstegen – snabbguide till stegen

1. Maktlöshet

2. Tillit

3. Överlämnande

4. Självrannsakan

5. Bekännelse

6. Vila

7. Ofullkomlighet

8. Försoning

9. Gottgörelse

10. Tacksamhet

11. Bön

12. Medkänsla

Sund skuld & giftig skam – och vägen till försoning

***Bo-Lennart Johansson, utgiven av
Argument Förlag***

Att känna skuld när jag gör något som är fel är sunt – så hålls det friska samvetet vid liv.

Men när jag skäms för den jag är, så behöver larmklockorna ringa. När skamkärnan inifrån min negativa självbild ropar att jag är en misslyckad människa, då är det dags att ta upp kampen mot den giftiga skammen.

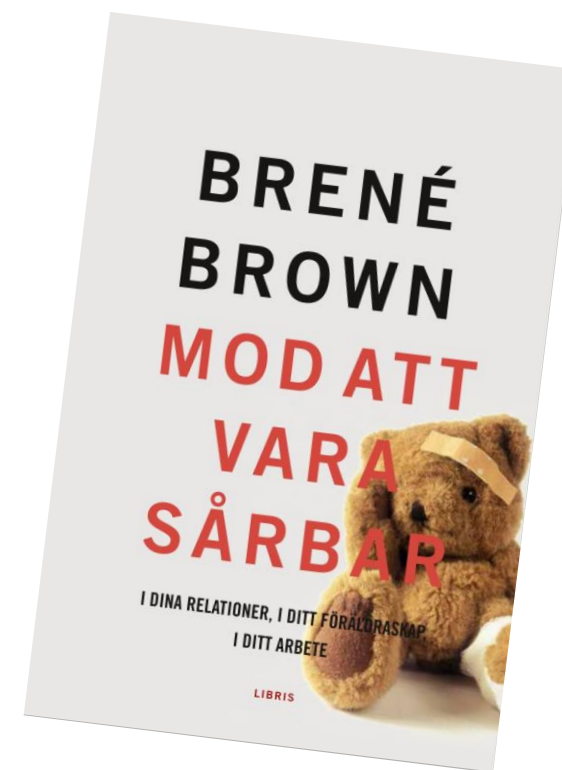


Mod att vara sårbar

Brené Brown, utgiven av Libris Förlag

Varje gång vi möter någon för första gången eller inleder ett samtal som vi vet kan bli svårt tar vi en risk. Vi känner oss osäkra och utsatta. Vi känner oss sårbara. De flesta av oss kämpar emot de känslorna vi vill ge intryck av att ha situationen under kontroll.

Sociologen Brené Brown utmanar oss att möta sårbarheten på ett annat sätt. Vi tror att vi vet att sårbarhet är samma sak som svaghet, men tänk om sårbarheten i själva verket är en kraftkälla, en styrka?



Gud ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan förändra.
Mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.

ann-charlotte.uggla@svenskakyrkan.se