

Sig hej til din SKAM

af Ilse Sand

Jeg har før delt min begejstring over Ilse Sands dejlige bøger. F.eks. bogen 'VENLIGE ØJNE på dig selv', som kan hjælpe os af med den dårlige samvittighed, der jo ikke fører noget godt med sig.

De venlige øjne mærker vi også i titlen: 'Sig hej til din SKAM'.

Skammen plejer at blive gemt hen i den mørkeste krog.

Ilse Sand møder den med en smittende mildhed og venlighed, som får os til at se på den og os selv med helt et nyt og kærligt forstående blik.

Venligheden er i det hele taget et af varemærkerne for Ilse Sands formidling. Ligesom omhyggeligheden, tydeligheden og gavmildheden, der gennemstråler også denne bog. Gavmild er Ilse i den forstand, at hun ikke blot 'kloger sig' på baggrund af sin mangeårige psykoterapeutiske praksis. Hun deler også ud af den visdom, som er vokset ud af sit eget arbejde med at reparere på 'mismøder', som afsatte pletter af skam i hendes egen selvfølelse.

Ilse hjælper os med de mange levende eksempler til at få øje på vores egne pletter af skam OG hun viser, hvordan det er lykkedes for både hende selv og sine klienter at opløse skammen.

Sig hej til din SKAM er skrevet i et dejligt enkelt sprog. Den er i to dele:

1. del beskriver hvordan skammen opstår og hvordan vi kan undersøge, om der ligger skam bag nogle af vores problemer.
2. del handler om, hvordan du kan arbejde med din skam, så du opnår større indre frihed.

Rigtig god fornøjelse med denne fine bog 😊