



Vai citi jūs uzskata par veiksmnieku, taču dvēselē jūtaties kā liels bērns? Vai cenšaties būt mīlošs tēvs vai māte, tomēr pārlieku bieži tik ļoti zaudējat savaldīšanos, ka ģimenes locekļi ir sāpināti un aizvainoti? Vai alkstat pēc tuvības, bet dažkārt prātojat, vai maz ir vērts tās dēļ pūlēties? Varbūt jūs pastāvīgi nomoka neizprotama trauksme vai depresija?

Ja bieži izjūtat kaut ko no iepriekš minētā, iespējams, jūs ciešat no apslēptām, taču postošām sāpīgas bērnības sekām un nesat sevī "ievainotu iekšējo bērnu", kurš izmisīgi lūdz pēc uzmanības un dziedināšanas.

Šajā dvēseli dziedējošajā darbā Džons Bredšovs (1933–2016) stāsta, kā iemācīties lolot šo iekšējo bērnu, dāvājot sev tās vecāku rūpes, kuras jums bija vajadzīgas un pēc kurām ilgojāties. Soli pa solim izpētot katrā attīstības stadijā neiegūto, var tikt vaļā no postošo ģimenes modeļu uzliktajiem ierobežojumiem un lomām un sākt brīvi dzīvot tagadnē. Pēc tam, kā to parāda autors, izdziedinātais iekšējais bērns kļūst par jaunas vitalitātes avotu, sniedzot iespēju gūt vēl nebijušu dzīvesprieku un enerģiju.

Grāmatā "Atgriešanās pie sevis" ir ļoti daudz unikālu piemēru no dažādu cilvēku dzīves un iedarbīgu dziedināšanas paņēmienu, tostarp testu, vēstuļu iekšējam bērnam, meditāciju un apliecinājumu. Šīs revolucionārās klasiskās terapijas spēku mūsdienās apstiprina jauni atklājumi savstarpējo saišu pētniecībā un neiroloģijā. Nav cita autora, kas būtu iepazīstinājis laikabiedrus ar šo terapiju efektīvāk un iedvesmojošāk kā Džons Bredšovs.

Grāmatas autors savulaik mācījās katoļu garīgajā seminārā, pēc tam studēja psiholoģiju, filozofiju un teoloģiju, un visbeidzot kļuva par profesionālu konsultantu. Viņš ir sarakstījis arī

Bredšovs, Džons. □ Atgriešanās pie sevis

Autors Redaktors

Pirmdiena, 15 aprīlis 2019 10:09 - Pēdējās izmaiņas Pirmdiena, 15 aprīlis 2019 10:13

citus bestsellerus, tostarp "Family Secrets" ("Ģimenes noslēpumi"), "Healing the Shame That Binds You" ("Kā dziedināt jūsu stindzinošo kaunu") un "Creating Love" ("Kā radīt mīlestību").

No angļu valodas tulkojusi Santa Brauča.