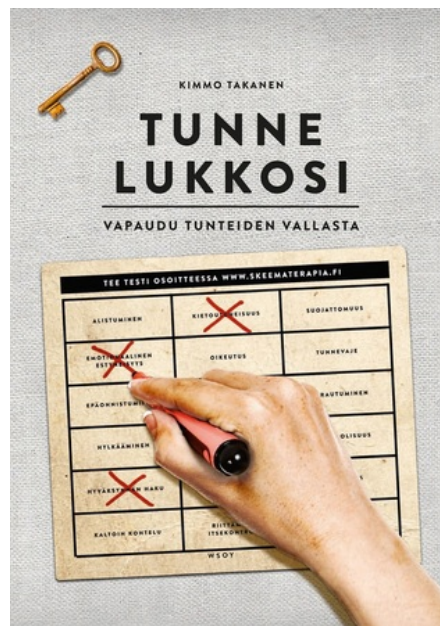




Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta

Kimmo Takanen

Download now

Read Online ➔

Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta

Kimmo Takanen

Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta Kimmo Takanen

Vaaditko itseltäsi kohtuuttomia? Uhraatko omat tarpeesi? Joudutko toistuvasti hankaliin tilanteisiin ihmissuhteissasi?

Tiedätkö järjellä, että jokin toimintatapasi on sinulle haitallinen, mutta et pysty muuttamaan itseäsi?

Tunne lukkosi -teos auttaa sinua tiedostamaan tunne-elämän lukkosi ja niiden vaikutuksen elämässäsi havainnollisten kuvausten ja esimerkkien avulla. Se opastaa sinua uudella tavalla ymmärtämään menneisyytesi vaikutuksen nykyhetkessä ja auttaa sinua näkemään vaihtoehtoisia ratkaisumalleja elämäsi haasteissa.

Kirja auttaa sinua vihdoin saamaan sen, mitä sisimmässäsi olet aina todella halunnut.

Kirjassa on kattavat kuvaukset kaikkien 18 tunnelukon piirteistä sekä testejä, joilla voit kartoittaa tunnelukkosi ja niiden alkuperän.

Kirja tarjoaa useita skeematerapiaan pohjautuvia käytännön harjoituksia, joilla voit itse auttaa itseäsi vapautumaan lukoistasi.

Kirjan tekijä Kimmo Takanen on yksi skeematerapian edelläkävijöistä Suomessa. Hän pitää yllä suosittua nettisivustoa www.skeematerapia.fi, ja toimii terapeuttina ja kouluttajana.

Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta Details

Date : Published 2011 by WSOY

ISBN :

Author : Kimmo Takanen

Format : Paperback 252 pages

Genre : Nonfiction, Self Help, European Literature, Finnish Literature, Psychology, Audiobook, Personal Development



[Download Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta ...pdf](#)



[Read Online Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta ...pdf](#)

Download and Read Free Online Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta Kimmo Takanen

From Reader Review Tunne lukkosi : Vapaudu tunteiden vallasta for online ebook

Kristiina Laitinen says

Antoi ymmärryksen omaan käyttäytymiseen osana sukupolvien ketjua.

Anna says

Törmäsin tähän suositukseen ja koska löytyi BookBeatista, päätin kokeilla. Olin alun perin hieman epäilevä sisällön suhteen, mutta osoittautui erittäin positiiviseksi kokemukseksi. Tai siis, välillä oli vaikeaakin luettavaa, mutta valaisevaa silti. Oli hyvä saada nimiä asioille. Voin suositella aivan kaikille, jotka haluavat miettiä omia käyttäytymismallejaan.

Henna Hyvärinen says

Auttoi minua hahmottamaan haitallisia ajattelu- ja toimintamallejani ja ymmärtämään, mistä ne ovat peräisin. Tunnelukkojen työstämiseen tarjottu moodityöskentely, jossa rakennetaan yhteyttä "sisäiseen lapseen", tuntui kuitenkin kaukaa haetulta ratkaisulta ongelmien työstämiseen. Koin, että kirja etsii turhankin paljon vastauksia lukijan nykyelämän ongelmiin hänen lapsuudestaan ja hänen vanhempiansa tunnelukoista. Pidän täten lukijan uhriutumisen vaaraa suurena ja koen, ettei se vie meistä ketään eteenpäin elämässä.

Lasse Karjalainen says

Hyvä populaariteos tunnelukoista ja skeematerapian perusperiaatteista. Antaa ajattelemisen aihetta omista käytösmalleista ja mahdollisista tunnelukoista. Auttaa erityisesti tunnistamaan tunnelukot mutta niistä irtipääsemisen kuvailu jää kirjassa ohuemmaksi.

Jaakko says

Juu vois sanoo, että tää amerikkalaiseen skeematerapiaan pohjautuva kirja vetää hieman mutkia suoriksi. Olis varmaan ihan hyvä kirja mun isoäidille.

Mika says

Yksi harvoja kirjoja joita voi suositella ihan kaikille. Ehkä silmiä avaavin ja hyödyllisin kirja mitä olen lukenut vuosikausiin.

Helena says

Osittain tuttua asiaa, mutta ihan mukavalla tavalla yhteenkoottuna. Jätin varsinaiset testit tekemättä, tyydyin vain lukemaan läpi.

Arja-täti says

Tärkeä kirja, mutta minulle ei antanut mitään uutta.

Marja says

Monenlaisia ajatuksia ja tunteita herättävä kirja. Sai pohtimaan omaa ja muiden käyttäytymistä uudesta näkökulmasta eikä se ollut aina oikein mukavaa. Miinusta jankkaavasta kirjoitustyylistä. Olisi voinut kaivannut vähän lisää napakkuutta ja mahdollisesti myös jonkinlaista tieteellistä perustaa tai tutkimustaustaa. En ole yleensä tällaisen kirjallisuuden kuluttaja niin en osaa sanoa millainen genrensä edustaja tämä on yleisesti ottaen. Ihan silmiä avaava lukukokemus oli kyllä.

Markus Lehto says

Tunne Lukkosi lisäsi omaa itsetuntemusta roimasti ja auttoi yhteyden luomisessa omaan sisäiseen lapseen. Yksittäiset heurekahtetket saavat sanomaan Takaiselle kiitos. Kirja toimi lähinnä johdantona skeematerapiaan antaen vain pintaraapaisun todellisesta matkasta johon polku johtaa ja olisinkin kaivannut enemmän syvyyttä tekstiin. Kaiken kaikkiaan olen hyvin iloinen, että sain lukea kirjan ja viisastua Takaisen ajatuksista ja löydöistä.

Nastja Belkov says

A book based on the beliefs and methods of schema therapy that is now gaining popularity, telling the reader about the impact of childhood and its events on the way we perceive the world and, especially, social situations, and how we act and react because of our experiences in the past. A very insightful and useful book, written in a simple language and with lots of practical exercises and explanations. The first half of the book I would recommend to anyone, but the second half started to become a bit too repetitive and pointless for me - except for the exercises at the very end. Take what you read with a grain of salt, of course, but overall, a very good book.

Antti Virolainen says

This was very good and thought provoking content. Helped me to identify some patterns that probably have been acquired already in childhood. The book is now done, but there would be plenty of work left to be done.. :)

Veera says

Auttaa ymmärtämään sekä omaa että muiden käyttäytymistä eri tilanteissa. Tästä kirjasta löytyy takuulla jotain, mistä tunnistaa itsensä ja siksi uskallan suositella tätä jokaiselle.

Kirja on helppolukuinen ja sen saa luettua nopeasti läpi, mutta parasta tällaisissa opuksissa olisi syventyä teksteihin ja harjoituksiin kunnolla, jolloin lukeminen saattaa tuntua ajoittain jopa ahdistavalta. Kannattaa siis varata aikaa tämän lukemiselle.

Kaisa Naapuri says

Ja minä kun luulin jo tuntevani itseni niin läpikotaisin, niin ei, kyllä sieltä vielä yksi täysin tiedostamaton tunnelukko löytyi. Kuin omaa päiväkirjaa olisi lukenut tunnelukon kuvauksessa ja vaikutuksesta parisuhteeseen. Kimmo Takasen teksti aiheuttaa ahaa-elämyksiä toisensa perään. Tämä on ehkä eniten ajatteluani muuttanein ja elämääni mullistainen teos. Suosittelen kirjaa vahvasti kaikille, oli tunnelukot sitten kuinka pieniä tai suuria tahansa. Pääsin eroon lapsuuteeni kohdistuvasta katkeruudesta ja opin tuntemaan myötätuntoa niitakin kohtaan, jotka ovat kohdelleet minua "kaltoin". Ajoittain melko raskasta luettavaa, eikä itkulta tai vihalta vältytty matkan aikana, mutta lopussa se palkitsee. Olen tuputtanut tätä kirjaa jo ties kuinka monelle lahjana ja kai sitä jonkinlaiseksi ideologiseksi raamatuksenikin voisi kutsua.

Peitsa Rautio says

Suomenkielisen skeematerapian raamattu, Tunne Lukkosi on avainteos kaikille joiden kasvatus on mennyt enemmän tai vähemmän vinoon ja jotka kokevat kärsivän siitä nuoruudessaan ja aikuisiällään.

Kirja antaa työkaluja lukijalle katsella menneisyyteensä ja pohtia nykypäivän ongelmiaan, päämääränä luoda anteeksiantavampi, tyydyttävämpi ja tuottavampi elämä. Enimmäkseen omalla kohdallani kirja auttoi setvimään ihmissuhteissani kokemiani ongelmia ja pettymyksiä sekä samoja haittoja joita olen aiheuttanut muille, ja luopumaan omasta liiallisesta itsekriittisyydestäni ja perfektionismista. Itsetuntoni on paljon paremmalla tolalla nykypäivänä tämän kirjan ja sen sisällön sisäistämisen jälkeen, ja voin suositella lukemista jokaiselle.
