



Nicole Albæk

*Kvinder der mister sig selv*

284 sider

*Forfatterskabet* En vigtig bog med et godt budskab, som taler lige ud af posen og understreger, hvad man i hvert fald IKKE skal udholde i et forhold, og som understreger vigtigheden af at fylde sig selv op.

*Se på hans adfærd og put vat i ørerne.*

*Ord uden handling er bare tomme ord.*

*Det er skræmmende at slippe et velkendt mønster.*

*Oftentimes overskrider man sine personlige grænser BIG TIME, inden man endelig siger STOP.*

*Din betagelse af HAM, er først og fremmest baseret på de følelser, han vækker i dig. Og dernæst på hvem han er som menneske.*

Ovenstående er udkrystalliseret fra bogens meget omsorgsfulde tekst om groft sagt, hvordan man får benene på nakken, hvis det er, man er havnet i et forhold, hvor man mister sig selv.

Bogen kommer med en masse yderst dygtigt formulerede og velskrevne forklaringer på, hvad det er, der gør, at man falder for anerkendelse og symbiose helt ned i de små detaljer som at vente på et skud dopamin fra ham i form af en sms. Om hvordan intensitet bliver forvekslet med intimitet. Om forskellen på at fylde din kærlighedsbeholder op med sund kærlighed og det modsatte. Om hvordan du med en forkvaklet opvækst kan have direkte i armene på en narcissist og psykopat. Om hvorfor man nogle gange knokler, og alt alt for meget, for at leve op til mandens krav, og hvorfor man som stærk kvinde alligevel kan ende som superneedy.

Der er langt fra at stille diagnosen på sig selv og så komme ud af det tvangsprægede, usunde parforhold. Men denne bog kan helt sikkert hjælpe dig med at sætte spot på, hvorfor du reagerer, som du gør, og hvordan du bærer dig ad med at være et sted, hvor du dybest set ikke trives.

Og så er du nået et rigtig godt stykke. Læs en dejlig og spændende bog om, hvordan du er nået til, at frygten og angsten styrer dit liv fremfor glæde og egenkærlighed.

Masser af visdom og gode råd til skrantende parforhold er der også og endda også de forhold, der mener, de er ok i balance men lige kunne bruge at vide noget om nye måder at sætte grænser på.