

DBC Lektørdtalelse

Margarita Tarragona:

Dine selver: identitetsarbejde baseret på narrativ praksis og positiv psykologi (2013) - BOG

Anvendelse/målgruppe/niveau

Arbejdsbog til mennesker, der gerne vil arbejde på at blive den bedste udgave af sig selv

Beskrivelse

Hver gang vi omtaler os selv, enten det er overfor andre eller overfor os selv, sker der noget med vores selvopfattelse. Det kan være i positiv eller negativ retning. Mennesket er en kompleks størrelse, som kan optræde i forskellige versioner. Bogen sætter fokus på, at man bliver den bedste udgave af sig selv. Den har 2 teoretiske udgangspunkter: positiv psykologi og narrativ praksis. Det er en arbejdsbog fra start til slut spækket med spørgsmål, øvelser og skemaer med en passende dosis teori ind imellem øvelserne. Bogen indbyder således til, at man skriver i den og gør den til sin egen. Det forhindrer ikke, at den bliver en biblioteksbog, men hvis læserne praktiserer denne hensigt, er bogen hurtigt opbrugt som biblioteksbog. Bogen er oversat fra amerikansk. Forfatteren er ph.d. i udviklingspsykologi og har specialiseret sig i familierelationer og forandringsprocesser

Sammenligning

Med sit udgangspunkt i positiv psykologi og den selvkommunikerende vinkel minder den mig mest om *Lykkelig nu* fra 2009

Samlet konklusion

En psykologisk selvhjælpsbog, der guider sin læser igennem en række refleksive øvelser, der fremmer selvopfattelsen, så man udvikler den bedste udgave af sig selv

Lektør: Alma Lind Jensen