

Dårlig selvbilde

TEKST

Ola Uvaas

PUBLISERT 11. februar 2008

Psykologspesialist Jofrid Bjørkvik i en kronikk i Aftenposten: – I psykoterapi med siktemål om å endre selvbilde eller styrke selvaktelse er en nyttig strategi å stimulere personens nysgjerrighet overfor seg selv og livet sitt. Nysgjerrighet, i form av genuin undring, åpner for å stille seg litt på siden av de inngrodde forestillingene, og inviterer i tillegg til å utforske alternative historier om seg selv og andre.

Aftenposten 27.12.07

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 2, 2008, side

TEKST

Ola Uvaas