

Jeg har skrevet denne bog for at trække følelserne frem i lyset og give dem den opmærksomhed, de har krav på. Gennem en række cases, som naturligvis er anonymiserede, viser jeg følelserne frem. Jeg vil, at vi skal vide, *hvorfor* vi mennesker overhovedet har følelser. Vi skal forstå, *hvordan* følelserne udvikles, og vi skal acceptere *betydningen* af vores følelser i egen ret. De kan skabe livskvalitet, trivsel og menneskelig udvikling. Det har vi brug for – lige nu.

*Uddrag fra bogen*