

70 skäl till självmedkänsla PDF E-BOK

Lill Lindfors, Agneta Lagercrantz



Författare: Lill Lindfors, Agneta Lagercrantz

ISBN-10: 9789127817746

Språk: Svenska

Filstorlek: 4709 KB

BESKRIVNING

Ingen enskild faktor verkar höra så tydligt ihop med psykisk hälsa som självacceptans. Att vara icke-dömande mot sig själv, ha fördragsamhet med sina fel och brister och gilla sig själv i motgång - det minskar symtomen på depression och ångest. Numera kan vi träna på att bli mer accepterande inåt genom självmedkänsla, ett nytt begrepp som handlar om att vara vänliga mot oss själva istället för hårda och kritiska när vi gör misstag. Övningarna i självmedkänsla hjälper hjärnan att gå in i ett trygghetsläge som sätter igång kroppens system för samhörighet och tillit. Det sänker stressnivåerna som orsakas av självkritik. När vi hackar på oss själva aktiverar vi nämligen kamp-flyktsystemet som är till för att vi ska reagera på fara utifrån. "Vill du må bra? Tyck om dig. Och öva på det. Eller börja i alla fall med att stå ut med dina tillkortakommanden. Du behöver inte sträva efter att en gång för alla vara på topp, osårbar och evigt glad, utan bara vara tillfreds med det faktum att livet inte utrustar någon av oss med perfekt kropp eller kontrollerbara känslor eller oslagbara tankar. Det räcker med ett slags lågenergi-gillande. Strunta i att försöka "älska dig själv", ha istället "jag är väl bra som jag är"-förhållande till dig själv. För mig var det en befrielse att få närma mig självacceptans med ord som medkänsla, tolerans, förståelse. Och värme!" Agneta Lagercrantz följer här upp sin succébok Självmedkänsla med texter och reflektioner på temat 70 skäl till självmedkänsla. Agneta Lagercrantz var i 35 år reporter och redaktör på Svenska Dagbladet, med inriktning på ledarskapsfrågor, livsåskådning och psykologi. Hon har tidigare givit ut sex böcker varav den senaste Självmedkänsla - Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra på Natur & Kultur 2014. Mer om Agneta kan du läsa på www.agnetalagercrantz.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bokrekommendation: 70 skäl till självmedkänsla - Bli mera du

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

70 skäl till självmedkänsla om att vara varm, vänlig och vilja sig ...

Du behöver vara inloggad samt ha ett lånekort i Jakobstad för att reservera denna titel. Logga in för att göra din reservation

70 skäl till självmedkänsla - Livsenergi

Pris: 149 kr. E-bok, 2016. Laddas ned direkt. Köp 70 skäl till självmedkänsla av Agneta Lagercrantz på Bokus.com.

70 skäl till självmedkänsla

LÄS MER