

Tags: Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans e-bok apple; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans ladda ner pdf e-bok; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans bok pdf svenska; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans las online bok; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans MOBI download; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans epub books download

Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans PDF E-BOK

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127096110
Språk: Svenska
Filstorlek: 2558 KB

BESKRIVNING

Acceptans innebär att välja att se och stå ut med både sin inre och yttre verklighet, utan att fly, undvika, förvränga eller döma den - hur plågsam den än kan vara. Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en vår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. En del liknar det med lugnet efter stormen. Att acceptera är, även om det kan tyckas paradoxalt, att vi handlar aktivt, i enlighet med våra värderingar och mål. Att leva ett liv, inte vinna ett krig visar hur vi kan nå en mer accepterande hållning - och på så sätt större harmoni. Boken innehåller många praktiska tips, exempel och övningar. Att leva ett liv, inte vinna ett krig kan användas som en självhjälpbok, men också som fördjupningslitteratur av professionellt verksamma inom psykiatrin. Anna Kåver är legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut och psykoterapihandledare i kognitiv beteendeterapi. Hon har varit klinisk verksam sedan 1977 och delar nu sin tid mellan sin privatmottagning, behandlingsforskning på Karolinska institutet i Stockholm och behandlingsutveckling på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva ett liv, inte vinna ett krig - Anna Kåver - bokus.com

ISBN 9789127098435 Titel Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans Författare Anna Kåver
Förlag Natur & Kultur Utgivningsdatum 20040826 Omfång

Mina böcker

Ladda ner Att leva ett liv, inte vinna ett krig som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Kåver anna - att leva ett liv, inte vinna ett krig - om acceptans ...

En bok om acceptans "Acceptans innebär att välja att se och stå ut med både sin inre och yttre verklighet, utan att fly, undvika, förvränga eller dömma den ...

Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans

LÄS MER