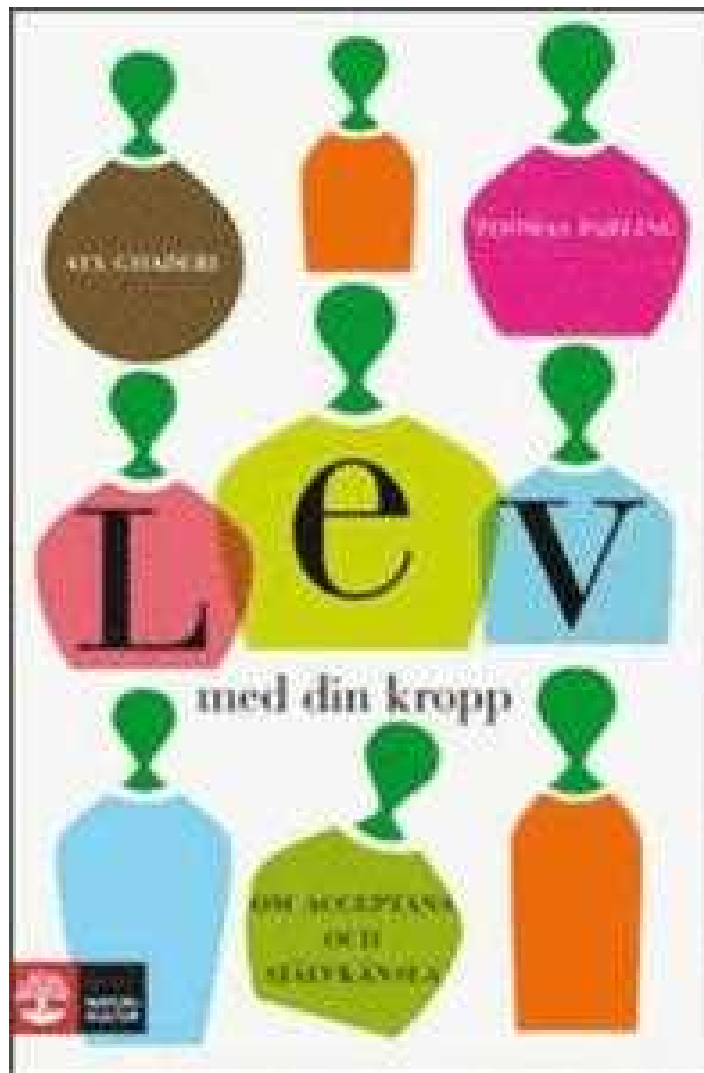


Tags: Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla ladda ner pdf e-bok; Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla bok pdf svenska; Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla MOBI download; Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla las online bok; Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla e-bok apple; Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla epub books download

Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla PDF E-BOK

Ata Ghaderi,Thomas Parling



Författare: Ata Ghaderi,Thomas Parling

ISBN-10: 9789127114937

Språk: Svenska

Filstorlek: 1722 KB

BESKRIVNING

Lev med din kropp är en bok med ett nytt budskap. Lev det liv du drömmer om MED den kropp och det utseende du har idag. Kanske är det inte ditt utseende som framför allt hindrar dig, utan den betydelse du fäster vid eller tror att andra fäster vid ditt utseende? Författarna guidar läsaren genom olika beteendexperiment och övningar som syftar till att upptäcka den egna kroppen på ett nytt sätt, bland annat med hjälp av olika acceptansstrategier. Missnöjet kan cirkla kring att man väger för mycket eller för lite, har en sned näsa, för breda lår, att man är tunnhårig eller har för lite muskler. Boken kan vara en ögonöppnare för dig som tycker att tankar på ditt utseende börjar ta för stor plats. Lev med din kropp är en självhjälpbok, men den kan också användas i kombination med stöd från anhöriga eller behandlare. Boken är baserad på kognitiv beteendeterapi och den nya beteendeanalytiska teorin om kognitioner (tankar och föreställningar) och språk som heter Relational Frame Theory (RFT). På hemsidan www.nok.se/levmeddinkropp kan du ladda ner mindfulnessövningar i mp3-format och arbetsblad till boken.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla - Ata Ghaderi, Thomas ...

Ata Ghaderi Lev med din kropp är en bok med ett nytt budskap. Lev det liv du drömmer om MED den kropp och det utseende du har idag. Kanske är det inte ditt ...

PDF Kunskapsträff: självkänsla, självförtroende Hur hänger dessa ihop? och ...

Gör en bra affär på Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla (Flexband, 2009) Lägst pris just nu 144 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper vi ...

självkänsla & självförtroende- STEG FÖR STEG övningar - Toplifeline.se

Pris: 179 kr. Häftad, 2009. Finns i lager. Köp Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla av Ata Ghaderi, Thomas Parling på Bokus.com. Boken har 2 st ...

LEV MED DIN KROPP : OM ACCEPTANS OCH SJÄLVKÄNSLA

LÄS MER