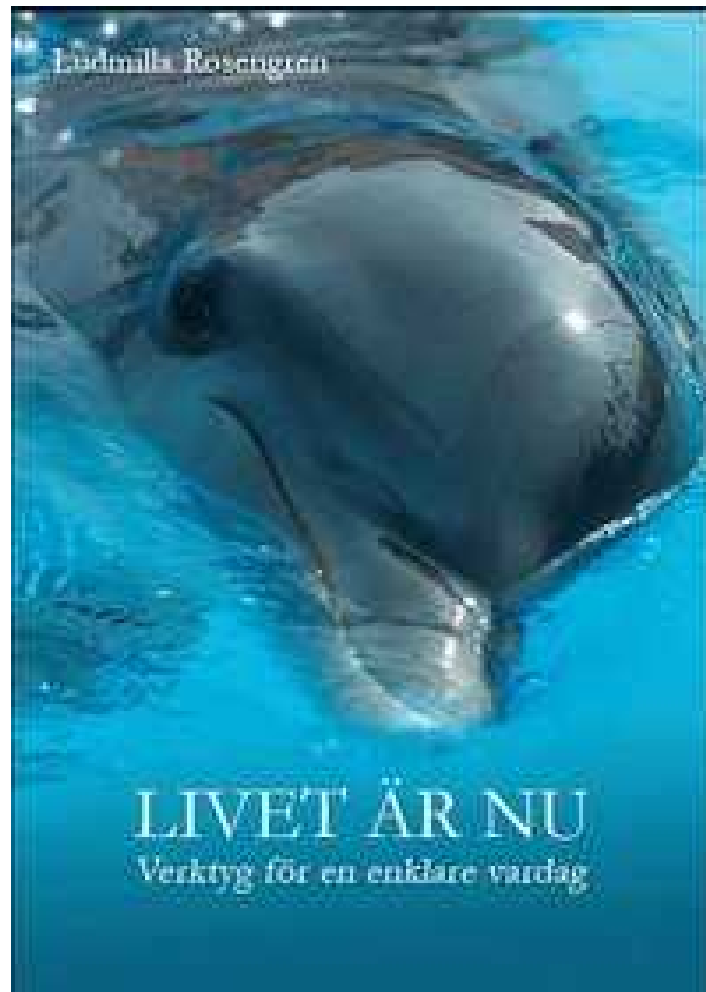


Livet är nu PDF E-BOK

Ludmilla Rosengren



Författare: Ludmilla Rosengren

ISBN-10: 9789163720130

Språk: Svenska

Filstorlek: 1928 KB

BESKRIVNING

Det är inte alltid lätt att förstå sig själv och andra. Ofta fastnar man i det som redan har hänt eller i oro för det som ska hända. Det kan leda till att man missar att leva livet just nu. Hur gör man för att må bra och orka med olika svårigheter i livet? Den här boken vänder sig i första hand till äldre barn och yngre ungdomar och lär ut verktyg för att hantera livets olika svårigheter redan innan de inträffat. Boken kan läsas från cirka 11 års ålder och upp i åldrarna. Även vuxna har stor behållning av boken. Ludmilla Rosengren är läkare och KBT-terapeut med erfarenhet från barnpsykiatrin. Hon har skrivit den här boken för att hon själv tycker att medveten närvaro, acceptans och bekräftelse är så viktiga livskunskaper att man behöver lära sig dem tidigt i livet. Författaren och psykologen Anna Kåver har skrivit förordet. Söker du mer information om: Acceptans, medveten närvaro, mindfulness, psykisk hälsa, psykisk ohälsa, självmord, tonår, depression, KBT, validering, bekräftelse, är "Livet är nu!" av intresse för dig.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ludmillas Blogg » Livet är nu

En julklapp till någon du bryr dig om! Livet är nu - är en bok som på ett lättläst sätt lär ut medveten närvaro och acceptans. Båda verktyg som gör livet...

Livet - det är ju faktiskt NU!! - stinalill.bloggplatsen.se

Livet är verkligen nu. Boken består av nio kapitel som alla innehåller en hel del text, men också övningar. Lämplig ålder hos läsaren sägs vara från elva ...

Livet är nu - Susanne Hampton - ebok (9789150718515) | Adlibris Bokhandel

GUD ÄR. LIVET ÄR NU. KÄRLEKEN RÖR. Mission, vision och strategi 2010 för barn- och ungdomsarbetet inom Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland Kyrkostyrelsen

LÄS MER