

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

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

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127026827
Språk: Svenska
Filstorlek: 3075 KB

BESKRIVNING

Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en svår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. Acceptans innebär att välja att se både sin inre och yttre verklighet, utan att fly eller döma den. I denna andra utgåva har boken omsatts med något större textgrad för att öka läsbarheten. Likaså har inledningen omarbetats. Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en terapiform som har många inspirationskällor. Förenklat kan metoden sägas vila på kognitiv beteendeterapi och på fyra viktiga begrepp: acceptans, medveten närvaro, medkänsla och bekräftelse. I denna bok tar författaren på ett lättillgängligt sätt upp betydelsen av acceptans. Texten är pedagogisk och lättillgänglig och innehåller rikligt med exempel och övningar. På samma sätt som böckerna Tillsammans om medkänsla och bekräftelse; med Åsa Nilssonne) och Vem är det som bestämmer i ditt liv? om medveten närvaro; (av Åsa Nilssonne) vänder sig Att leva ett liv, inte vinna ett krig till alla som är intresserade av personlig utveckling. Boken kan även användas som resursbok inom utbildningar och av professionellt verksamma inom psykiatri.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva ett liv, inte vinna ett krig om acceptans | Stockholms ...

Inbunden, 2005. Den här utgåvan av Att leva ett liv, inte vinna ett krig är slutsåld. Kom in och se andra utgåvor eller andra böcker av samma författare. Boken ...

Att leva ett liv inte vinna ett krig- En viktig bok av Anna Kåver | Apec.nu

2007, Kartonnage. Köp boken Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans hos oss!

Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans av Anna Kåver ...

2009, CD-skiva. Köp boken Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans hos oss!

ATT LEVA ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG : OM ACCEPTANS

LÄS MER