

Tags: Compassion : Medkänsla med dig själv och andra las online bok; Compassion : Medkänsla med dig själv och andra MOBI download; Compassion : Medkänsla med dig själv och andra ladda ner pdf e-bok; Compassion : Medkänsla med dig själv och andra bok pdf svenska; Compassion : Medkänsla med dig själv och andra e-bok apple; Compassion : Medkänsla med dig själv och andra epub books download

Compassion : Medkänsla med dig själv och andra PDF E-BOK

Helena Fogelberg,Julia Isomettä,Leena Maria Johansson,Håkan Järvå,Helena Löfgren



Författare: Helena Fogelberg,Julia Isomettä,Leena Maria Johansson,Håkan Järvå,Helena Löfgren

ISBN-10: 9789188743572

Språk: Svenska

Filstorlek: 2825 KB

BESKRIVNING

Man säger ibland att vi är vår egen värsta kritiker och det är kanske inte så dumt? Ibland krävs det väl att man säger till på skarpen så att man skärper sig och får saker gjorda? Ja, det tror man lätt, men om vi pratar med oss själva på ett strängt och självkritiskt sätt riskerar vi att skrämma oss. Vårt fokus blir då vår egen rädsla istället för det vi vill och borde göra. För att kunna känna oss trygga och fria behöver vi möta oss själva med inkännande medkänsla. Vi behöver minska vår självkritik och istället stå på vår egen sida då livet utmanar oss. Något så ovanligt som en riktigt seriös självhjälpbok. Reumatikernas tidning Det främsta budskapet i Compassion är att våra känslor ger oss information om det som är viktigt för oss. I boken förklaras varför vi behöver medkänsla, vad som gör det så svårt och praktiska övningar visar hur vi kan utveckla medkänsla. Ta del av psykologiska teorier som förklarar hur hjärnan fungerar, läs om anknytningsteori och affektteori samt en introduktion till aktuella Compassion Focused Therapy (CFT), en metod som hjälper oss att möta oss själva med mindre självkritik och mer medkänsla och omsorg. Helena Fogelberg och Petra Söderholm är legitimerade psykoterapeuter. De driver en privat psykoterapimottagning och arbetar inom landsting och kommun. Båda har lång erfarenhet av att arbeta med medkänsla i psykoterapi med enskilda, par och grupper och har vidareutbildat sig i Compassion Focused Therapy i både Sverige och England.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Compassion : medkänsla med dig själv och andra - Plusbok.se

Övningar i medkänsla och självmedkänsla har blivit inne. Psykologen Christina Andersson säger att "compassion" kan göra att vi mår bättre och ...

CFT/Compassion | Compassionportalen: En sida om medkänsla, compassion ...

Compassion medkänsla med dig själv och andra : med en introduktion till Compassion Focused Therapy (CFT)

Compassion : medkänsla med dig själv och andra - Böcker - CDON.COM

Och när den sista nådastöten slutligen kommer med sitt "Och vad tror du att de andra tänker om dig nu ... medkänsla med sig själv som ett ... Compassion bokus ...

Compassion : Medkänsla med dig själv och andra

LÄS MER