

Tags: När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism bok pdf svenska; När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism MOBI download; När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism epub books download; När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism ladda ner pdf e-bok; När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism e-bok apple; När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism las online bok

---

## När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism PDF E-BOK

Peter J Bieling,Randi E McCabe,Martin M Antony



Författare: Peter J Bieling,Randi E McCabe,Martin M Antony

ISBN-10: 9789127138599

Språk: Svenska

Filstorlek: 2397 KB

## BESKRIVNING

Har du höga krav på dig själv? Känner du dig ofta pressad? Skjuter du upp eller undviker saker av rädsla för att göra fel? Att vilja göra bra ifrån sig är naturligt och kan sporra till prestation. Men överdriven perfektionism kan leda till stress, utmattning och brist på glädje och spontanitet. Den här boken hjälper dig att steg för steg släppa taget om kravet på att alltid göra allting perfekt. Författarna beskriver hur perfektionism uppstår, hur det yttrar sig och vilka konsekvenser det får i din vardag och för din hälsa. Genom olika övningar får du utmana de perfektionistiska tankar och beteenden som hindrar dig. Metoderna bygger på acceptans- och förändringsstrategier från KBT, som forskning har visat är verksamma både när man använder dem på egen hand och i samarbete med en terapeut. När perfekt inte duger är skriven för dig som vill utveckla förmågan att leva ett liv med ökad frihet och flexibilitet. Den lämpar sig även för terapeuter som vill hjälpa klienter med perfektionism. Boken har tilldelats den amerikanska KBT-föreningens Seal of Meriten utmärkelse för böcker med stark förankring i kognitiv beteendeterapi, baserade på beprövad vetenskap.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Workshop: När perfekt inte duger - Uppsala universitet**

Gör en bra affär på När perfekt inte duger: strategier för att hantera perfektionism (Dansk band, 2014)  
Lägst pris just nu 239 kr bland 9 st butiker. Varje ...

### **Forskaren: Därför är det farligt att vara perfekt | Strömstads tidning ...**

LIBRIS titelinformation: När perfekt inte duger : [strategier för att hantera perfektionism] / Martin M. Antony, Richard P. Swinson ; översättning: Elisabet ...

### **Sjukhusbiblioteket i Motala : När perfekt inte duger : [strategier för ...**

ISBN 9789127138599 Titel När perfekt inte duger : strategier för att hantera perfektionism Författare Martin M. Antony - Richard P. Swinson Förlag

## NÄR PERFEKT INTE DUGER : STRATEGIER FÖR ATT HANTERA PERFEKTIONISM

**LÄS MER**