

## **Självmedkänsla PDF E-BOK**

**Lill Lindfors,Agneta Lagercrantz**



Författare: Lill Lindfors,Agneta Lagercrantz

ISBN-10: 9789127824638

Språk: Svenska

Filstorlek: 4118 KB

## BESKRIVNING

Självmedkänsla det är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen. Överdriven självkritik står i vägen för människors välbefinnande. Självkritik aktiverar vårt kamp-flyktsystem, medan självmedkänsla, self-compassion, sätter igång systemet för samhörighet och tillit. Därför kan självmedkänsla rå på djup skam, bryta tendensen att fastna i negativa tankar om sin egen person och få oss att prestera bättre än om vi försöker piska oss själva till resultat. Agneta Lagercrantz beskriver här hur du kan upptäcka din inre kritiker, riskerna med att jaga efter självkänsla samt hur du kan öva dig i självmedkänsla. Allt mer forskning visar hur bra vi mår av att vara vänliga mot oss själva.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vad är självmedkänsla? | SvD**

Med Rivstarts tydliga struktur och varierade övningar lär sig dina elever svenska snabbare. Passar för Sfi studieväg 3/ Nybörjare med studievana/ Svenska som ...

### **Självmedkänsla - Lär & Lek, Malmö**

Självmedkänsla det är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård i...

### **En bok, en författare: Självmedkänsla - UR Skola**

Agneta Lagercrantz, mångårig SvD-medarbetare och författare till boken "Självmedkänsla: Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig ...

***LÄS MER***