

Tags: Ta makten : för att det funkar ladda ner pdf e-bok; Ta makten : för att det funkar las online bok; Ta makten : för att det funkar epub books download; Ta makten : för att det funkar bok pdf svenska; Ta makten : för att det funkar MOBI download; Ta makten : för att det funkar e-bok apple

Ta makten : för att det funkar PDF E-BOK

Karin Salmson,Marie Tomicic



Författare: Karin Salmson,Marie Tomicic

ISBN-10: 9789185845903

Språk: Svenska

Filstorlek: 2752 KB

BESKRIVNING

Vad händer när du börjar tänka på allt som är bra med dig istället för tvärtom? Varför är det smart med självmedkänsla, och hur kan du göra för att hantera jobbiga tankar och känslor? Dessa och många fler frågor får du svar på i den här boken, svar som hjälper dig att ta makten och må bra. Och bäst av allt - det funkar! Boken är inspirerad av ACT (Acceptance and Comittment Therapy), Self-Compassion och Mindfullness. ACT är en utveckling av KBT (Kognitiv beteendeterapi) som rekommenderas av Socialstyrelsen som behandling av stress, ångest och depression. I boken finns intervjuer med mer eller mindre kända ansikten: Kitty Jutbring, William Spetz, Carl Stanley, Felicia Jackson, Kakan Hermanson, Zara Larsson, Jens Lapidus, Siavosh Derakhti, Catrine Lundell, Saga Becker, Negin Azimi, Aleander Erwik och Bianca Meyer. OLIKA förlag tilldelades Rättvisepriset 2012 för sitt arbete för jämställdhet och jämlikhet i bokvärlden. OLIKA trycker på FSC-märkt papper på FSC-certifierade tryckerier i Baltikum för att minimera miljöpåverkan. Sagt om boken: (...) en superbra handbok för alla unga som vill må bra! Barnens Bokklubb Fick en bok från OLIKA förlag som verkar SKITBRA?!!!!!! Lady Dahmers Idag kommer boken Ta makten - för att det funkar! En bok för unga om att ta makten över sig själv. Vi matas ständigt med intryck och skolas in i tankemönster som gör att vi inte är nöjda med dem vi är. Men måste det vara så? Viktigt som fan, tycker jag! Jens Lapidus Absolut en av årets viktigaste böcker! Men boken tilltalar mig även som vuxen. Förutom innehållet, som jag ska komma till, så är boken snygg och läcker. Tjock pocket. Snygg layout med text som är lättläst och varierar i textsnitt och färg. Inramningen av ämnena känns genomtänkta och just det här snygga klottrandet upplever jag som personlig. Att bokens form verkligen tilltalar den yngre generationen. (...) Författarna Leone Milton och Marie Tomicic har skrivit en bok som verkligen behövs. Visst, marknaden är överfylld av böcker om personlig utveckling, mindfulness och om att finna inre harmoni. Men denna bok sticker ut. Barnboksprat Boken är egentligen skriven till ungdomar, men alltså jag känner att jag också vill läsa varje sida och göra varenda övning och bara börja älska mig själv? En bok om självkänsla som har feministisk analys, så lyxigt! Jag önskar att jag hade haft den vid min sida när jag skulle bli en vuxen person, så hallå alla som känner en ungdom: här finns ett asgrymt julklappstips! Ida Ekw Den här boken önskar jag att jag haft som tonåring. I en tid när psykisk ohälsa bland tonåringar ökar, och en hög stressnivå är vardag borde ALLA unga vuxna få denna bok i skolan. Varför är det inte obligatoriskt att träna självkänslan som att träna glosor eller grammatik? (...) Livsviktig bok, fick mig att reflektera över och komma till insikt om egna negativa tankemönster. (...) Jag läser till Behandlingspedagog och är väldigt förtjust i metoderna de använder sig av, vilka är inspirerade av ACT (Acceptance and Comittment Therapy), Self-Compassion och Mindfullness. ACT är en utveckling av KBT (Kognitiv beteendeterapi) som rekommenderas av Socialstyrelsen som behandling av stress, ångest och depression. Så är du en tonåring eller känner du en sådan, skaffa boken! Maria Sidén, LitteraturMagazinet Bonustips! Idag tipsar jag också om en ungdomsbok, den helt nya från OLIKA förlag som tar upp allt möjligt som man kan fundera kring som ungdom. Självkänsla, självförtroende, rädsla... Jag kommer att ge den till mitt 12-åriga syskonbarn som älskade Världens viktigaste bok från RFSU (annat episkt tips). Hade själv älskat att läsa den här i samma ålder och äldre. Många tankar som behöver få stöd! Har du någon ungdom i din närhet? Köp den här i födelsedagspresent/julklapp/spontanpresent! Bokmorsa Allts

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"Ta makten - för att det funkar!" : Scout

Den här boken önskar jag att jag haft som tonåring. I en tid när psykiskohälsa bland tonåringar ökar, och en hög stressnivå är vardag borde ALLA unga vuxna ...

Ta makten: för att det funkar (Danskt band, 2016) - Hitta bästa pris ...

Ta Makten - för att det funkar! En bok för unga om psykisk hälsa. För mer info om boken besök www.tamakten.nu. För mer info om föreläsning mejla...

Ta makten : för att det funkar - Leone Milton, Marie Tomicic - böcker ...

Men hur är det med självkänslan? Det finns en hel del intressanta vinklar i boken Ta makten - för att det funkar! Den är lite som en tonårskompis i ...

Ta makten : för att det funkar

LÄS MER