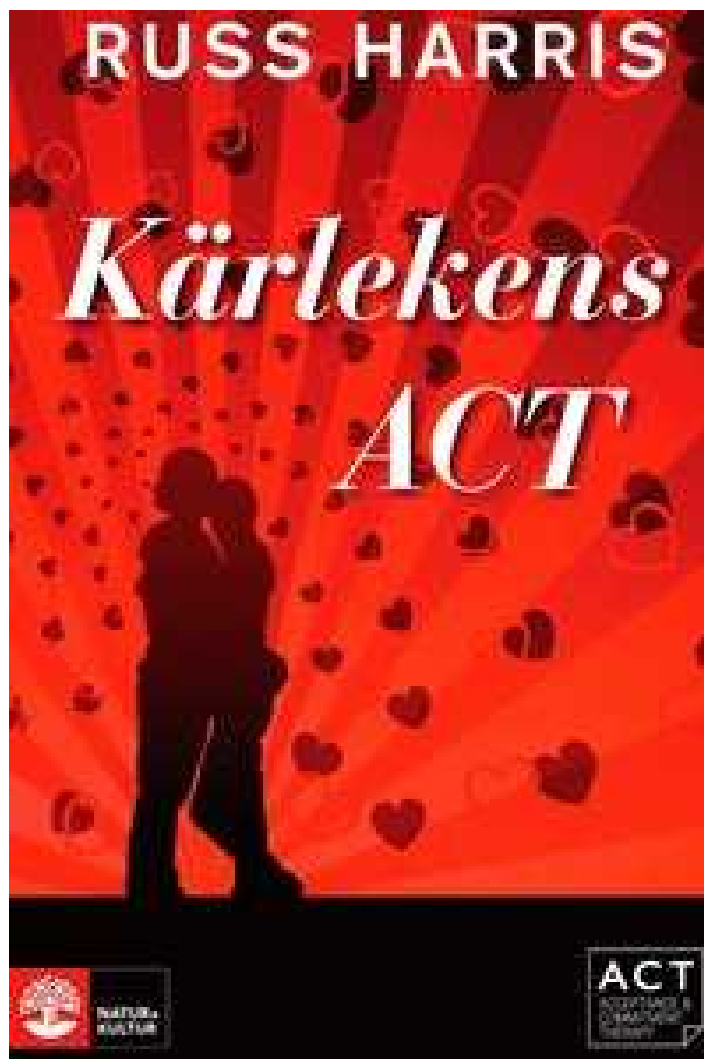


## Kärlekens ACT PDF E-BOK

Harris Russ



Författare: Harris Russ  
ISBN-10: 9789127134249  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3451 KB

## BESKRIVNING

I flertalet västländer ligger skilsmässostatistiken idag på nära 50 procent och i de äktenskap och relationer som trots allt håller, plågas många av känslor av tomhet, sorg och bitterhet. Alltför undviker därför att hänge sig helt och fullt i ett långsiktigt förhållande. Men det finns sätt att stärka sin relation och våga bygga upp relationer som varar - den här boken visar hur man gör. Boken lär ut en rad strategier för hur man kan släppa olika orealistiska föreställningar och attityder till kärleken. Den ger anvisningar till hur man genom sitt eget handlande kan skapa ett kärleksfullt och långlivat förhållande och hur man kan handskas med och acceptera de jobbiga tankar och känslor som ofrånkomligen uppstår i en relation. Boken lär även ut hur man tar hand om sorg, rädsla och avvisanden, hur man bär sig åt med ilska, frustration och förbittring samt hur man kan förlåta både sig själv och sin partner. Kärlekens ACT utgår från Acceptance and Commitment Therapy (ACT) som ingår i den tredje vågens beteendeterapi. Möjligheterna att skapa ett rikt och meningsfullt liv ökar markant om man samtidigt accepterar obehag som en oundviklig del av att vara levande.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Kärlekens ACT - Russ Harris - E-bok - nextory.se**

Hej och välkommen. Bloggen handlar om livsstilsfrågor och att leva med kronisk sjukdom. Här lämnas inga medicinska råd. De bör ges öga mot öga.

### **Kärlekens ACT stärk din relation med Acceptance and commitment therapy ...**

Pris: 289 kr. Inbunden, 2012. Finns i lager. Köp Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy av Russ Harris på Bokus.com. Boken har 1 ...

### **Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy ...**

Gör en bra affär på Kärlekens ACT (E-bok, 2014) Lägst pris just nu 155 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar att jämföra ...

***LÄS MER***