

Tags: 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl ladda ner pdf e-bok; 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl e-bok apple; 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl bok pdf svenska; 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl las online bok; 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl MOBI download; 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl epub books download

70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl PDF E-BOK

Agneta Lagercrantz,Lill Lindfors



Författare: Agneta Lagercrantz,Lill Lindfors

ISBN-10: 9789127817715

Språk: Svenska

Filstorlek: 1595 KB

BESKRIVNING

Ingen enskild faktor verkar höra så tydligt ihop med psykisk hälsa som självacceptans. Att vara icke-dömande mot sig själv, ha fördragsamhet med sina fel och brister och gilla sig själv i motgångdet minskar symtomen på depression och ångest. Numera kan vi träna på att bli mer accepterande inåt genom självmedkänsla, ett nytt begrepp som handlar om att vara vänliga mot oss själva istället för hårda och kritiska när vi gör misstag. Övningarna i självmedkänsla hjälper hjärnan att gå in i ett trygghetsläge som sätter igång kroppens system för samhörighet och tillit. Det sänker stressnivåerna som orsakas av självkritik. När vi hackar på oss själva aktiverar vi nämligen kamp-flyktsystemet som är till för att vi ska reagera på fara utifrån. Vill du må bra? Tyck om dig. Och öva på det. Eller börja i alla fall med att stå ut med dina tillkortakommanden. Du behöver inte sträva efter att en gång för alla vara på topp, osårbar och evigt glad, utan bara vara tillfreds med det faktum att livet inte utrustar någon av oss med perfekt kropp eller kontrollerbara känslor eller oslagbara tankar. Det räcker med ett slags lågenergi-gillande. Strunta i att försöka älska dig själv, ha istället jag är väl bra som jag är-förhållande till dig själv. För mig var det en befrielse att få närma mig självacceptans med ord som medkänsla, tolerans, förståelse. Och värme! Agneta Lagercrantz följer här upp sin succébook Självmedkänsla med texter och reflektioner på temat 70 skäl till självmedkänsla.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självmedkänsla - om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl

70 skäl till självmedkänsla : om att vara ... med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt ...
om att vara varm, vänlig och vilja sig ...

70 skäl till självmedkänsla - Fredrikabiblioteken

Ingen enskild faktor verkar höra så tydligt ihop med psykisk hälsa som självacceptans. Att vara icke-dömande mot sig själv, ha fördragsamhet med sina fel och ...

70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig ...

Pris: 209 kr. Inbunden, 2016. Finns i lager. Köp 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl av Agneta Lagercrantz på Bokus ...

**70 SKÄL TILL SJÄLVMEDKÄNSLA : OM ATT VARA VARM, VÄNLIG OCH VILJA SIG
SJÄLV VÄL**

LÄS MER