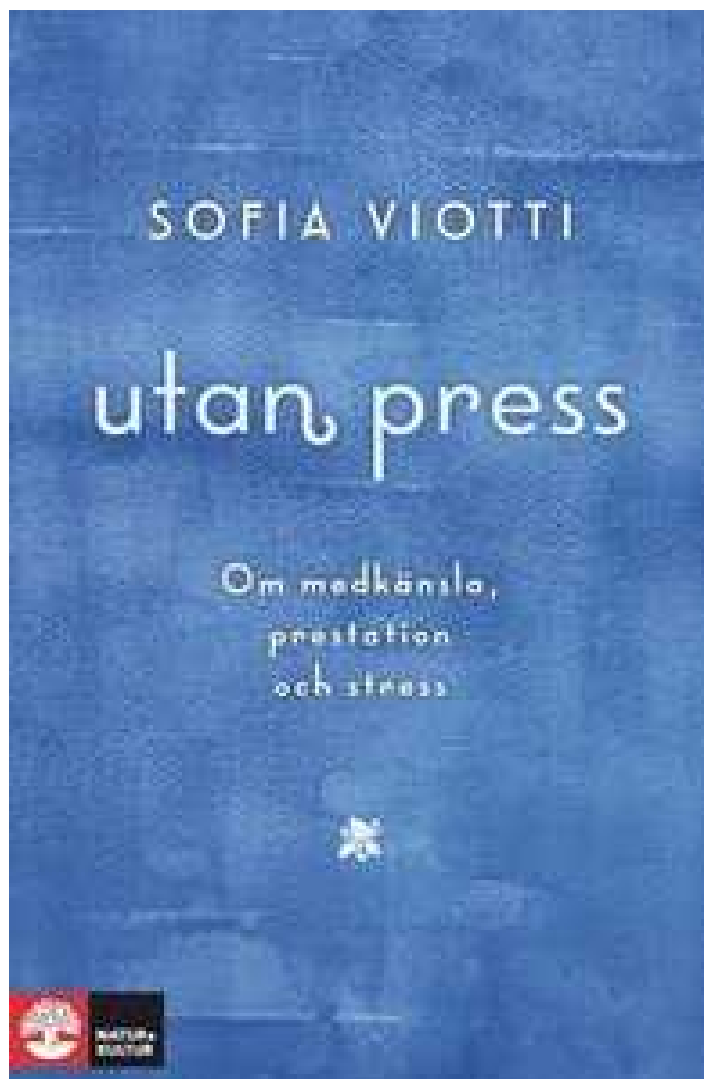


Utan press PDF E-BOK

Andersson Christina, Viotti Sofia



Författare: Andersson Christina, Viotti Sofia

ISBN-10: 9789127823259

Språk: Svenska

Filstorlek: 4551 KB

BESKRIVNING

Har du höga krav på dig själv? Är du ständigt upptagen av tankar på vad du vill eller borde göra? Har du ofta flera olika projekt igång och jobbar i ett snabbt tempo både på jobbet och hemma? Har du svårt att slappna av och ta det lugnt? Eller är du rädd för att göra fel och känner dig ofta otillräcklig? Att prestera kan vara härligt och givande. Men när det tar över livet och allt börjar handla om att nå mål och få saker gjorda drabbas vi av stress och oro och det blir svårt att njuta av livet. Dagens krav på att prestera och jämförelser med andra gör att vi lätt dras med i en prestationshets. I den här boken förmedlar författaren ett annat sätt att förhålla sig till prestationer och livet i stort hur medkänsla (compassion) kan hjälpa dig att leva mer anpassat efter hur din hjärna och din kropp fungerar. Du får hjälp att upptäcka dina egna prestationsmönster och möjlighet att pröva olika övningar i medkänsla, även guidade ljudövningar. Du får utforska hur du kan leva med större balans mellan prestation och vila och hur du kan få mer energi att ägna dig åt det som är viktigt för dig. Poängen är inte att helt sluta prestera, utan att drivas av lust och intresse istället för press och stress. Boken bygger på compassionfokuserad terapi (CFT) en terapiform som fått stort genomslag i Sverige de senaste åren.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Utan press: om medkänsla, prestation och stress (Inbunden, 2018 ...

Några av mina arbetskamrater på Ungdomsmottagningen har gått utbildning i compassion focused therapy (CFT) och jag var på en föreläsning som handlade om det i ...

#70 Prestera utan press med Sofia Viotti | Lära Från Lärda - Podcasten ...

Hej Byter kullager på min bandsåg, 3 av 4 gick fint att få av och sätta på nya genom att lägga axeln i frysen och värma kullagret på en 60w...

Fira jul 2018 utan ångest och ekonomisk press - [financer.com](https://www.financer.com)

Reportrar utan gränsers karta över pressfriheten i världen. Bara i de gula och vita områdena råder en acceptabel pressfrihet. Kartan visar att demokratin är ...

LÄS MER