

## Når virkeligheden slår hårdt PDF

Russ Harris



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Russ Harris  
ISBN-10: 9788777068065  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3893 KB

**BESKRIVELSE**

Et slag fra virkeligheden kan antage mange forskellige former: et dødsfald i den nærmeste familie, en alvorlig sygdom eller skade, et handicappet barn, en fallit, et forræderi, en skilsmisse eller en uforklarlig ulykke. Fælles for dem alle er, at de gør ondt! Og mange os er ikke særlig gode til at håndtere smerten. Med udgangspunkt i den psykologiske behandlingsmetode ACT (Acceptance and Commitment Therapy) beskriver Russ Harris, hvordan vi, ved at fokusere på indre ressourcer og i højere grad bruge hjertet frem for hjernen, kan finde en vej ud af livets store kriser. Russ Harris har en unik evne til at formidle ACT på en klar og tilgængelig måde, og i bogen guides du igennem processerne skridt for skridt.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Et slag fra virkeligheden kan antage mange forskellige former: et dødsfald i den nærmeste familie, en alvorlig sygdom eller skade, et handicappet barn, en fallit ...

Når virkeligheden slår hårdt - kom videre med ACT has 433 ratings and 38 reviews. Emma Sea said: For what it's worth, I can't divorce the author's attitu...

Når virkeligheden slår hårdt Kom videre med ACT Sted: Gymnastiksalen på Bomi Indgang fra Norgesvej 4, 7800 Skive. Undervisere: Sarah Thorsen Socialrådgiver ...

## NÅR VIRKELIGHEDEN SLÅR HÅRDT

[Læs mere ...](#)