

Lev med din krop PDF

Ata Ghaderi



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Ata Ghaderi
ISBN-10: 9788777066221
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4553 KB

BESKRIVELSE

Det virker som om utilfredsheden med vore kroppe bare vokser og vokser. Vi lærer, at hvis man kan gøre noget ved sit udseende, så bør man også gøre det, alt sammen for at opfylde dagens skønhedsideal. For kvinder er idealet i dag frem for alt at være slank, og det er også udseendet, som er den vigtigste komponent i at være kvindelig - eller rettere sagt, det er sådan, det fremstilles i medierne. Denne selvhjælpsbog er baseret på behandlingsformen ACT (Acceptance and Commitment Therapy), og tilbyder en ny måde at forholde sig til sin krop: Lev det liv, du vil leve nu, og lær din krop at kende på en ny måde - via oplevelser snarere end via negative tanker. Bogen indeholder øvelser og et selvhjælpsprogram i 7 trin, der først klarlægger din holdning til din krop, og dernæst hjælper dig med at tydeliggøre dine livsværdier og gøre det, der fungerer uanset kritiske tanker. øvelserne lærer dig at benytte mindfulness for at opleve livet fuldt ud. Bogen er skrevet til dig, der føler, at utilfredshed med din krop forhindrer dig i at leve det liv, du ønsker.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

krop-fysik@mediegruppen.net Indhold på krop-fysik.dk må kun gengives med skriftlig tilladelse. Citater kun med kilde.

Men her er de så. Sammen med et nødråb fra din lever ... Men jeg har behov for at få toxiner ud af min krop. ... Du kan også lese Elsk din lever og lev ...

Slut fred med din uperfekte krop. Livsglæde, lykke og lyst hænger sammen med vores forhold til kroppen, så elsk den, som den er, skriver sexolog Jesper Bay-Hansen.

LEV MED DIN KROP

[Læs mere ...](#)