

Vælg kærligheden PDF

Russ Harris



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



Forfatter: Russ Harris
ISBN-10: 9788777066443
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3955 KB

BESKRIVELSE

Den perfekte partner og det perfekte parforhold findes ikke. Alle par kæmper i perioder med kærligheden. I denne selvhjælpsbog, som bygger på metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy), får du hjælp til alene eller sammen med din partner at - slippe kontrollen, åbne dig, handle på dine værdier og engagere dig - øge intimitet, forbundethed og omsorg ved hjælp af mindfulness - reducere smertefulde konflikter og bilægge gamle uoverensstemmelser - opbygge et tæt, kærligt og meningsfuldt parforhold på baggrund af dine værdier. Russ Harris er læge, terapeut, foredragsholder og forfatter til bl.a. Lykkefælden.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb Vælg kærligheden. "Find den rigtige partner, så vil du blive hel og forblive dybt forelsket for resten af livet uden at gøre ...

Den ideelle bog til til par, der ønsker at øge intimiteten og styrke deres parforhold - baseret på behandlingsmetoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

"Find den rigtige partner, så vil du blive hel og forblive dybt forelsket for resten af livet uden at gøre noget for det" er en populær kærlighedsmyte, som kun ...

VÆLG KÆRLIGHEDEN

[Læs mere ...](#)