

Søgeord: download Slip tanketyranniet - tag fat på livet. pdfbøg, Slip tanketyranniet - tag fat på livet. mobi, Slip tanketyranniet - tag fat på livet. epub online gratis, Slip tanketyranniet - tag fat på livet. torrent, Slip tanketyranniet - tag fat på livet. læses online, digitaliseret Slip tanketyranniet - tag fat på livet. pdf

Slip tanketyranniet - tag fat på livet. PDF

Steven C. Hayes



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



Forfatter: Steven C. Hayes

ISBN-10: 9788777063039

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4490 KB

BESKRIVELSE

Selvhjælpsbog, der griber fat i menneskets kompleksitet og viser, hvordan du kan gå fra lidelse til et liv, hvor du er tilfreds med dig selv og dine omgivelser. ACT (Acceptance and Commitment Therapy) lægger vægt på accept, engagement og mindfulness, samt at du udvikler et beredskab til åbenhed over for alle de oplevelser, som møder dig. Bogen indeholder flere enkle øvelser til at øge din opmærksomhed og dit nærvær. Du har kun ét liv, og det er på tide at acceptere og leve det - her og nu!

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Slip tanketyranniet og tag fat på livet med ACT v. Cand. Pæd. Pæd. Psych. Mads Trampedach Download fra: hbp:// Velkommen

Slip%tanketyrannietog%tag%

Fortæl%gruppen%om%to%ak@viteter,%du%kan%foretage%på"autopilot"%-dvs.%Uden%atvære% ...

eller(forværrer(livet(i(det(lange(løb

Selvhjælpsbog, der griber fat i menneskets kompleksitet og viser, hvordan du kan gå fra lidelse til et liv, hvor du er tilfreds med dig selv og dine omgivelser. ACT ...

SLIP TANKETYRANNIET - TAG FAT PÅ LIVET.

[Læs mere ...](#)