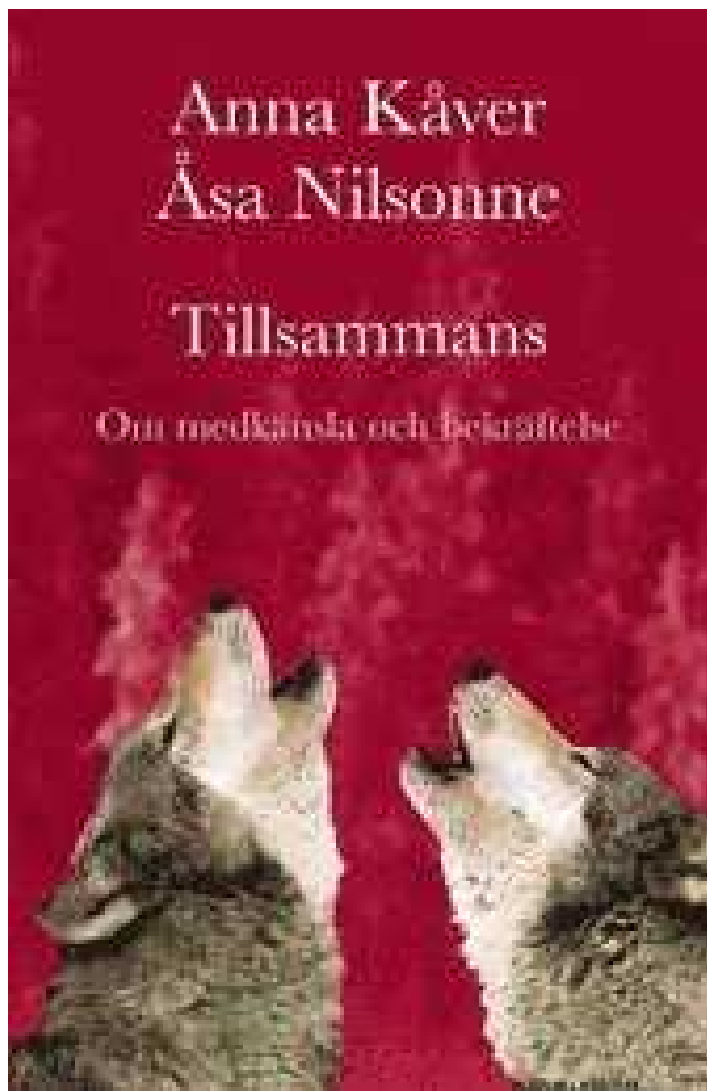


Tags: Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse ladda ner pdf e-bok; Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse MOBI download; Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse epub books download; Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse bok pdf svenska; Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse e-bok apple; Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse las online bok

---

## **Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse PDF E-BOK**

**Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson**



Författare: Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson

ISBN-10: 9789127113756

Språk: Svenska

Filstorlek: 3373 KB

## BESKRIVNING

En stor utmaning i våra liv är att fungera tillsammans - med vår livspartner, med våra barn och föräldrar, med våra släktingar, vänner och arbetskamrater. Vi vill skapa och bevara goda relationer, men alltför ofta misslyckas vi. Här kommer en bok som hjälper dig att lyckas! Genom att utveckla din medkänsla, både med andra och med dig själv, kan du fatta kloka beslut. Genom att bekräfta andra, och dig själv, kan du både visa och få respekt. En relation som präglas av medkänsla och respekt ger glädje och utrymme för utveckling. Den här boken visar vägen dit! Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en terapiform som har många inspirationskällor. Förenklat kan metoden sägas vila på kognitiv beteendeterapi och på fyra viktiga begrepp: acceptans, medveten närvaro, medkänsla och bekräftelse. I denna bok tar författarna på ett lättillgängligt sätt upp betydelsen av medkänsla (empati) och bekräftelse. Men med känslan behöver ges uttryck i aktiv handling i bekräftelse av den andre. När vi bekräftar en annan människa förmedlar vi att vi tar henne på djupaste allvar. På så sätt ökar vi chansen att få bekräftelse tillbaka att få känna gemenskap och respekt. I boken ges konkreta råd om vad, vem, när och hur vi kan bekräfta, i handlingar, verbalt och genom kroppsspråk. Ett kapitel handlar om bekräftelseyoga, dvs en rad enkla vardagliga övningar. På samma sätt som författarnas böcker *Att leva ett liv, inte vinna ett krig* (om acceptans) och *Vem är det som bestämmer i ditt liv?* (om medveten närvaro) vänder sig *Tillsammans till alla* som är intresserade av personlig utveckling. Boken kan även användas som resursbok inom utbildningar och av professionellt verksamma inom psykiatri.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Tillsammans om medkänsla och bekräftelse | Stockholms Stadsbibliotek**

Buy Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse 1 by Anna Kåver, Åsa Nilsson (ISBN: 9789127113756) from Amazon's Book Store. Everyday low prices and free delivery ...

### **Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse - cl-vasteras.mikromarc.se**

Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse (Innbundet) av författare Anna Kåver. Psykologi. Pris kr 229. Se flere bøker fra Anna Kåver.

### **Tillsammans om medkänsla och bekräftelse | Stockholms Stadsbibliotek**

Köp 'Tillsammans : om medkänsla och bekräftelse' bok nu. En stor utmaning i våra liv är att fungera tillsammans - med vår ...

**TILLSAMMANS : OM MEDKÄNSLA OCH BEKRÄFTELSE**

***LÄS MER***