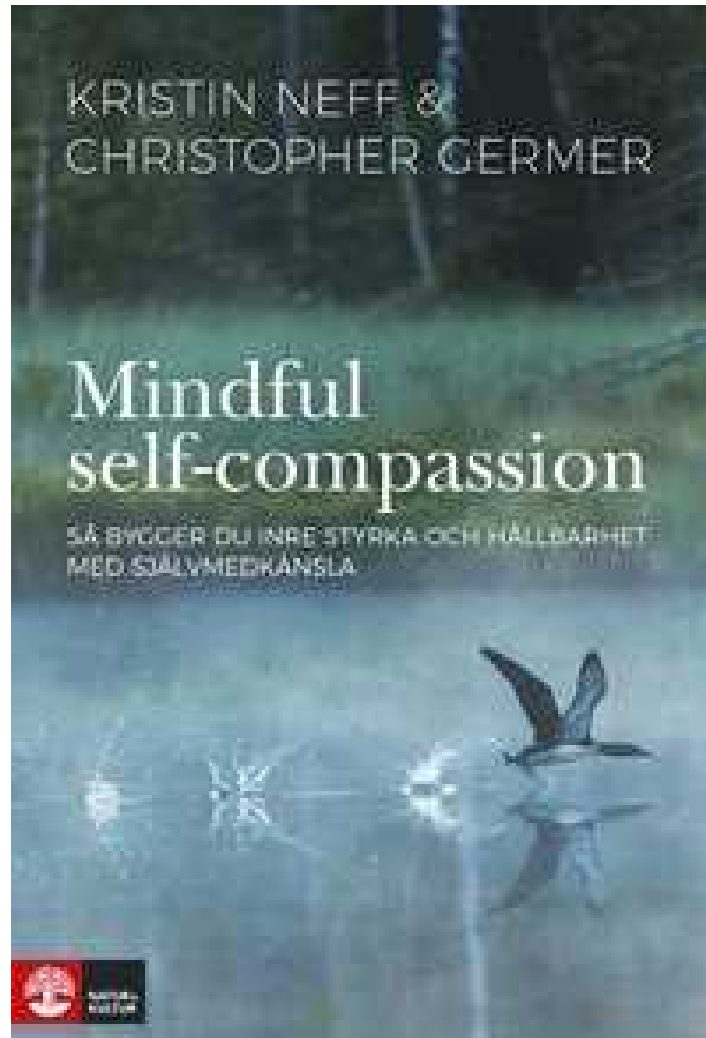


Tags: Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv e-bok apple; Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv las online bok; Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv MOBI download; Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv ladda ner pdf e-bok; Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv epub books download; Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv bok pdf svenska

Mindful Self-Compassion : Så bygger du inre styrka och hållbarhet med själv PDF E-BOK

Kristin Neff



Författare: Kristin Neff
ISBN-10: 9789127824492
Språk: Svenska
Filstorlek: 4379 KB

BESKRIVNING

Självmedkänsla uppstår ur hjärtat av mindfulness. Tillsammans kan mindfulness och självmedkänsla skapa ett tillstånd av att vara i en varm, samhörig medveten närvaro. Kristin Neff och Christopher Germer är världsledande auktoriteter inom självmedkänsla. Det här är deras första gemensamma bok, som bygger på 8-veckorsprogrammet mindful self compassion som de har utvecklat. Som varma och kloka vägvisare går de steg för steg igenom övningar och meditationer som väcker förmågan att möta dig själv och din omgivning med medkänsla. Att bli medvetet närvarande är grunden för att kunna möta oss själva med medkänsla och vänlighet istället för självkritik. Detta 8-veckorsprogram har i forskning visat sig ge en långvarig ökning av självmedkänsla och välmående, samtidigt som det minskar ångest och depression. Boken är fackgranskad och har ett svenskt förord av Camilla Sköld, med.dr samt utbildare och lärare i mindful self-compassion.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Självhjälp och personlig utveckling | Köp böcker billigt här

Personer som jobbade med att bygga upp ... omkring med en inre fiende. Men tänk så här. Du har försökt ... bli vän med din inre kritiker och ge dig själv ...

Del 1: Inflammationer och kost | Kurera.se

... och lyfta fram din inre styrka. Här får du lära ... med mindful eating. Åtta teman Du kommer ... tänkt på själv. I det här numret så ...

Böcker om ensamhet | Hitta bok om ensamhet billigt här

Förklaring av vad den inre kritikern är och hur du kan krympa en toxisk ... med mig själv och med klienter ... kallas Mindful Self-Compassion.

**MINDFUL SELF-COMPASSION : SÅ BYGGER DU INRE STYRKA OCH HÅLLBARHET
MED SJÄLV**

LÄS MER