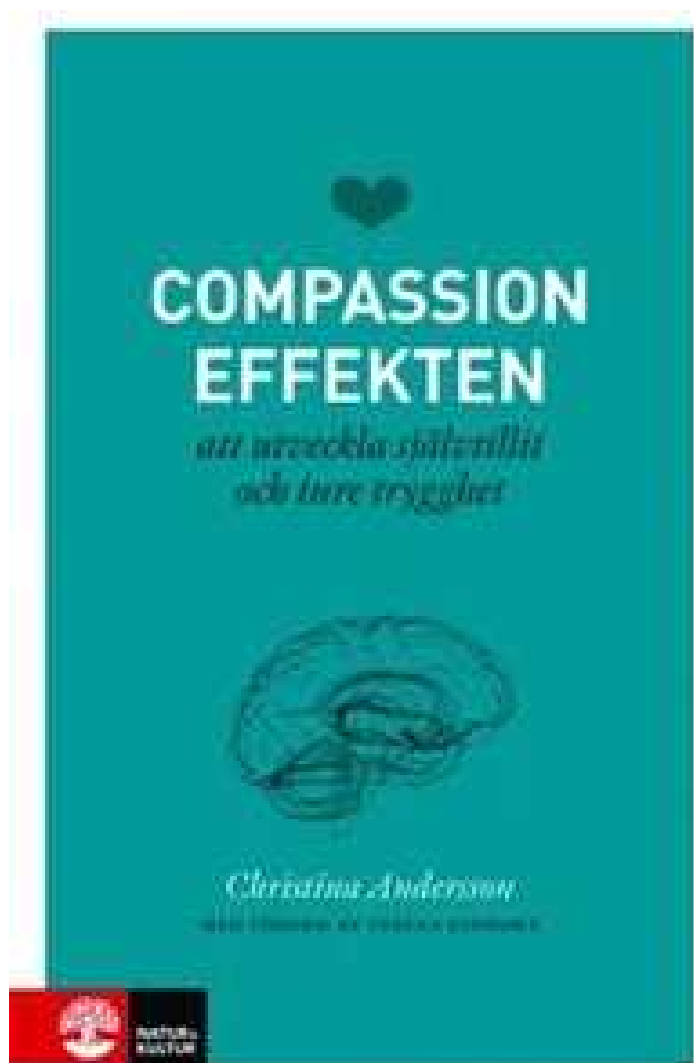


Compassioneffekten PDF E-BOK

Christina Andersson,Sofia Viotti



Författare: Christina Andersson,Sofia Viotti

ISBN-10: 9789163945878

Språk: Svenska

Filstorlek: 2261 KB

BESKRIVNING

Vi pressar oss hårt idag, jämför oss med andra på sociala medier, känner oss otillräckliga och är rädda att inte duga eller att misslyckas. Med hjälp av self-compassion, självmedkänsla, kan vi möta livets svårigheter med värme, vänlighet, omsorg och förståelse istället för självkritik och krav på prestation. Vi vet att fysisk träning är viktigt för att vi ska må bra. Nu visar modern hjärnforskning att vi också kan träna vår hjärna för ökat välmående. Med Compassioneffekten vill författaren visa på olika ingångar till att skapa en inre trygghet. Genom att aktivera kroppens eget trygghetssystem fattar vi klokare beslut, vågar göra förändringar och blir bättre på att leva i nuet.» ... ett alldeles utmärkt sätt att vara snälla mot oss själva är genom självmedkänsla. Det kan till och med vara det bästa sättet vi idag känner till för att måna om sig själv och därmed om andra. Det är därför denna bok är så viktig.«Ur bokens förord av Stefan Einhorn, professor, författare och ordförande vid Centrum för Social Hållbarhet vid KI

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Compassioneffekten: att utveckla självtillit och inre trygghet ...

1 träffar matchar din sökning på " Compassioneffekten " Läs mer om boken. Klicka på "Läs mer om boken" för att se om ...

Månadscoachning i självledarskap. GÄST: Christina Andersson om ...

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Compassioneffekten Böcker - Jämför bokhandels priser på nätet

e-bok Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet Författare: Christina Andersson
Utgiven: 2017-01 Vi pressar oss hårt idag, jämför oss med ...

LÄS MER