

Tags: Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro las online bok; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro epub books download; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro bok pdf svenska; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ladda ner pdf e-bok; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro e-bok apple; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro MOBI download

---

## **Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro PDF E-BOK**

**Anna Kåver, Åsa Nilsson**



Författare: Anna Kåver, Åsa Nilsson

ISBN-10: 9789127026834

Språk: Svenska

Filstorlek: 4799 KB

## BESKRIVNING

Medveten närvaro, mindfulness, innebär att vi är vakna i nuet och att vi lägger märke till det som sker omkring oss. Boken vill hjälpa oss att kunna styra vår koncentration och uppmärksamhet och att nå större självinsikt. En metafor i boken är inre scen. Vi har alla en egen inneboende teaterrepertoar, och vi kan lära oss att styra denna vilka aktörer vi vill släppa upp på vår inre scen. I denna andra utgåva har boken omsatts med något större textgrad för att öka läsbarheten. Likaså har en kort inledning tillkommit. 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 författaren på ett lättillgängligt sätt upp betydelsen av medveten närvaro. Fokus i boken ligger på koncentration och uppmärksamhet. Vi får många praktiska tips. Texten är pedagogiskt upplagd och innehåller rikligt med exempel och övningar. På samma sätt som böckerna Tillsammans om medkänsla och bekräftelse; (med Anna Kåver) och Att leva ett liv, inte vinna ett krig om acceptans, (av Anna Kåver) vänder sig Vem är det som bestämmer i ditt liv? 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?

### **Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ...**

Gör en bra affär på Vem är det som bestämmer i ditt liv?: om medveten närvaro (Kartonnage, 2007) Lägst pris just nu 152 kr bland 10 st butiker. Varje månad ...

### **Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro - Åsa ...**

Hennes bästsäljande fackbok är Vem är det som bestämmer i ditt liv? - Om medveten närvaro. Medveten närvaro är en översättning av engelskans mindfulness.

### **Sund.nu - Mindfulness - medveten närvaro**

Medveten närvaro - mindfulness - innebär att vi är vakna i nuet, att vi lägger märke till det som sker omkring oss och hur det påverkar vårt inre.

## VEM ÄR DET SOM BESTÄMMER I DITT LIV? : OM MEDVETEN NÄRVARO

***LÄS MER***