

Tags: Compassion : medkänsla med dig själv och andra MOBI download; Compassion : medkänsla med dig själv och andra bok pdf svenska; Compassion : medkänsla med dig själv och andra e-bok apple; Compassion : medkänsla med dig själv och andra ladda ner pdf e-bok; Compassion : medkänsla med dig själv och andra las online bok; Compassion : medkänsla med dig själv och andra epub books download

Compassion : medkänsla med dig själv och andra PDF E-BOK

Helena Fogelberg, Julia Isomettä, Leena Maria Johansson, Håkan Järvå, Helena Löfgren



Författare: Helena Fogelberg, Julia Isomettä, Leena Maria Johansson, Håkan Järvå, Helena Löfgren

ISBN-10: 9789187905438

Språk: Svenska

Filstorlek: 4817 KB

BESKRIVNING

Man säger ibland att vi är vår egen värsta kritiker och det är kanske inte så dumt? Ibland krävs det väl att man säger till på skarpen så att man skärper sig och får saker gjorda? Ja, det tror man lätt, men om vi pratar med oss själva på ett strängt och självkritiskt sätt riskerar vi att skrämma oss. Vårt fokus blir då vår egen rädsla istället för det vi vill och borde göra. För att kunna känna oss trygga och fria behöver vi möta oss själva med inkännande medkänsla. Vi behöver minska vår självkritik och istället stå på vår egen sida då livet utmanar oss. Något så ovanligt som en riktigt seriös självhjälpsbok. Reumatikernas tidning Det främsta budskapet i Compassion är att våra känslor ger oss information om det som är viktigt för oss. I boken förklaras varför vi behöver medkänsla, vad som gör det så svårt och praktiska övningar visar hur vi kan utveckla medkänsla. Ta del av psykologiska teorier som förklarar hur hjärnan fungerar, läs om anknytningsteori och affektteori samt en introduktion till aktuella Compassion Focused Therapy (CFT), en metod som hjälper oss att möta oss själva med mindre självkritik och mer medkänsla och omsorg. Helena Fogelberg och Petra Söderholm är legitimerade psykoterapeuter. De driver en privat psykoterapimottagning och arbetar inom landsting och kommun. Båda har lång erfarenhet av att arbeta med medkänsla i psykoterapi med enskilda, par och grupper och har vidareutbildat sig i Compassion Focused Therapy i både Sverige och England.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Petra Söderholm - compassionfokuserad terapi Legitimerad psykoterapeut ...

Pris: 49 kr. Ljudbok, 2019. Laddas ned direkt. Köp Compassion ? Medkänsla med dig själv och andra av Helena Fogelberg, Petra Petra på Bokus.com.

Helena Fogelberg - Legitimerad psykoterapeut KBT / CFT - Terapi Stockholm

Petra Söderholm och Helena Fogelberg erbjuder compassion-fokuserad terapi och ... kollega Petra Söderholm boken "Compassion-medkänsla med dig själv och andra".

Compassion : medkänsla med dig själv och andra - Helena Fogelberg ...

Pris: 55 kr. Häftad, 2016. Skickas inom 9 vardagar. Köp Compassion : medkänsla med dig själv och andra av Helena Fogelberg, Petra Söderholm på Bokus.com.

Compassion : medkänsla med dig själv och andra

LÄS MER