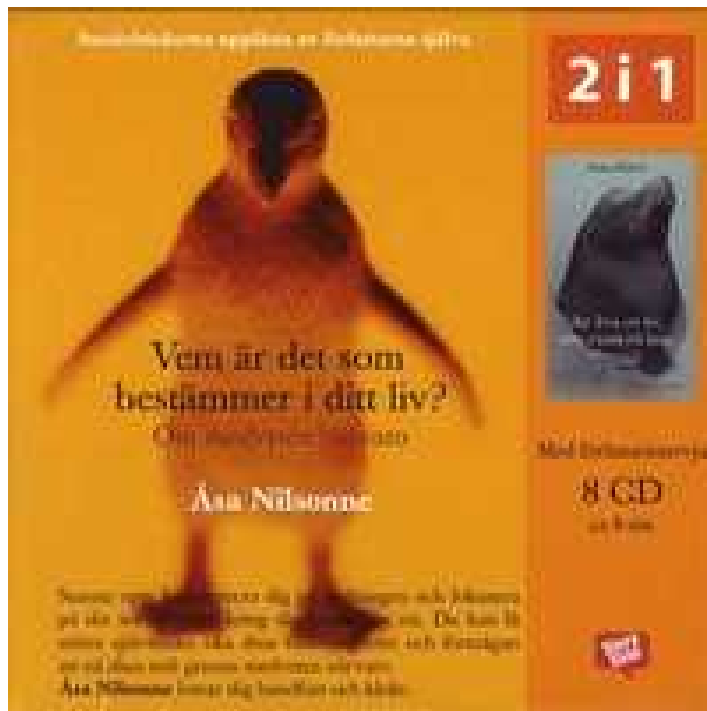


Tags: Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans e-bok apple; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans las online bok; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans epub books download; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans MOBI download; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans bok pdf svenska; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans ladda ner pdf e-bok

Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans PDF E-BOK

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789170365140
Språk: Svenska
Filstorlek: 1341 KB

BESKRIVNING

Succéböckerna av Åsa Nilsonne och Anna Kåver kommer nu som ljudbok! Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en behandlingsform som tilldrar sig allt större intresse. Metoden har tagit inspiration från flera olika håll, bl a dialektisk filosofi och zenbuddhistiska tankesätt. DBT utvecklades i USA under 1990-talet av Marsha Linehan och i Sverige har Anna Kåver, tillsammans med Åsa Nilsonne, varit en av arbetssättets ledande förespråkare. Åsa Nilsonne: Vem är det som bestämmer i ditt liv En av grundpelarna i dialektisk beteendeterapi (DBT) är begreppet mindfulness. På svenska brukar man tala om medveten närvaro. Begreppet knyter an till de zenbuddhistiska traditioner som har influerat DBT i mycket hög grad. Att vara medvetet närvarande innebär att vara vaken i nuet, att lägga märke till det som sker runtomkring och hur det påverkar ens inre. En genomgående metafor som används i boken är "inre scen". Vi har alla en egen inneboende teaterrepertoar, och vi kan lära oss att styra denna repertoar - välja vilka aktörer vi vill släppa upp på vår inre scen. Man kan få bättre grepp om sitt liv genom att träna sig i medveten närvaro. Genom en medveten närvaro i nuet får vi en större självinsikt, på så sätt ökar också våra valmöjligheter och vår förmåga att nå våra mål. Fokus i Vem är det som bestämmer i ditt liv? ligger på hur man styr sin koncentration och uppmärksamhet. Vi får många praktiska tips. Texten är pedagogiskt upplagd och innehåller rikligt med exempel och övningar. Anna Kåver: Att leva ett liv, inte vinna ett krig En av grundpelarna i DBT är acceptans och denna bok vill på ett lättfattligt sätt förklara begreppet och visa hur det tillämpas. Acceptans innebär att välja att se, ha och stå ut med både sin inre och yttre verklighet, utan att fly, undvika, förvränga eller döma den - hur plågsam den än kan vara. Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att man avstår från att söka förändring i en svår situation, utan att man ger upp sitt krig mot tillvaron. Att acceptera är, även om det kan tyckas paradoxalt, att handla aktivt, i enlighet med sina värderingar och mål. Det är denna dialektik - ett ständigt växelspel - mellan acceptans och förändring som är en av de karakteristiska egenskaperna i DBT. Texten är pedagogisk och lättillgänglig och innehåller rikligt med exempel och övningar. Ljudbokens båda delar kan användas som självhjälp och riktar sig då till alla som vill vara mer medvetet närvarande i sina liv. De kan också med fördel användas av professionellt verksamma inom psykiatrin, då som komplement till teoriboken Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning av Anna Kåver och Åsa Nilsonne. Författaruppläsning. Speltid ca 8 timmar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans - Anna Kåver ...

Köp 'Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro' bok nu. Medveten närvaro, mindfulness, innebär att vi är vakna ...

Nilsonne Åsa - Vem Är Det Som Bestämmer I Ditt Liv? - Om Medveten ...

Feng Shui & Ekologi. Fenomen & Vetenskap. Film & Multimedia

Läs & lyssna - Åsa Andtskär

Upphov: Åsa Nilsonne. Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans / Anna Kåver: Annan titel: Att leva ett liv, inte vinna ett krig: Utgivare/år

**DEM ÄR DET SOM BESTÄMMER I DITT LIV? : OM MEDVETEN NÄRVARO ; ATT LEVA
ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG : OM ACCEPTANS**

LÄS MER