

Tags: Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra ladda ner pdf e-bok; Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra MOBI download; Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra las online bok; Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra epub books download; Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra bok pdf svenska

---

## **Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra PDF E-BOK**

**Agneta Lagercrantz,Lill Lindfors**



Författare: Agneta Lagercrantz,Lill Lindfors

ISBN-10: 9789127137936

Språk: Svenska

Filstorlek: 2047 KB

## BESKRIVNING

Självmedkänsladet är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen. Överdriven självkritik står i vägen för människors välbefinnande. Självkritik aktiverar vårt kamp-flyktsystem, medan självmedkänsla, self-compassion, sätter igång systemet för samhörighet och tillit. Därför kan självmedkänsla rå på djup skam, bryta tendensen att fastna i negativa tankar om sin egen person och få oss att prestera bättre än om vi försöker piska oss själva till resultat. Agneta Lagercrantz beskriver här hur du kan upptäcka din inre kritiker, riskerna med att jaga efter självkänsla samt hur du kan öva dig i självmedkänsla. Allt mer forskning visar hur bra vi mår av att vara vänliga mot oss själva. Se Agneta Lagercrantz i ett samtal om boken från Bokmässan 2014.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Självmedkänsla : hur du k... | Agneta Lagercrantz | 195 SEK**

Gör en bra affär på Självmedkänsla: hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra (Inbunden, 2014) Lägst pris just nu 175 ...

### **Självmedkänsla: hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen ...**

Agneta Lagercrantz, mångårig SvD-medarbetare och författare till boken "Självmedkänsla: Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv ...

### **Självmedkänsla : hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen ...**

Hämta Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra - Agneta Lagercrantz .pdf

**SJÄLVMEDKÄNSLA : HUR DU KAN STOPPA SJÄLVKRITIK OCH FÖRBÄTTRA  
RELATIONEN TILL DIG SJÄLV OCH ANDRA**

***LÄS MER***