

Självmedkänsla PDF E-BOK

Maggan Hägglund,Doris Dahlin



Författare: Maggan Hägglund,Doris Dahlin

ISBN-10: 9789127137943

Språk: Svenska

Filstorlek: 3218 KB

BESKRIVNING

Självmedkänsla ? det 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. Allt mer forskning visar hur bra vi mår av att vara vänliga mot oss själva. 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.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Center for Mindfulness Sweden » MSC 8-veckorsprogrammet (steg 1) - cfms.se

Chefer som visar medkänsla med sig själva har större möjlighet att orka mer i längden, visar ny forskning. Det handlar om att behandla sig själv som en vän.

Självmedkänsla - Adlibris Bokhandel

Att träna upp sin självmedkänsla behöver inte vara svårt. Här är nio enkla övningar som du kan göra i din vardag.

Självmedkänsla - så blir du din bästa vän | Hälsoliv | Expressen

Agneta Lagercrantz leder dig genom sex steg till att bli vänligare mot dig själv. Hur brukar du reagera när du blivit kritiserad? Upplever du någon skillnad när ...

LÄS MER