

Tags: Compassion ? Medkänsla med dig själv och andra epub books download; 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 bok pdf svenska; Compassion ? Medkänsla med dig själv och andra MOBI download; Compassion ? Medkänsla med dig själv och andra las online bok

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: 9789188743978

Språk: Svenska

Filstorlek: 1230 KB

BESKRIVNING

Det här är en sammanfattad version av boken Compassion - Medkänsla med dig själv och andra av Helena Fogelberg och Petra Söderholm. 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. Budskapet i Compassion är att våra känslor ger oss information om det som är viktigt för oss. Här 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).

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Compassion - Medkänsla med dig själv och andra

Compassion - Medkänsla med dig själv och andra. 330 likes. På stockholmterapi.com kan du beställa boken för 200 kr (3 böcker för 500:-) hitta länkar,...

Compassion : medkänsla med dig själv och andra - Livsenergi

Compassion - Medkänsla med dig själv och andra. Man säger ibland att vi är vår egen värsta kritiker - och det är kanske inte så dumt?

Medkänsla - självmedkänsla - compassion | SvD

Övningar i medkänsla och självmedkänsla har blivit inne. Psykologen Christina Andersson säger att "compassion" kan göra att vi mår bättre och ...

COMPASSION ? MEDKÄNSLA MED DIG SJÄLV OCH ANDRA

LÄS MER