

Oro : att leva med tillvarons ovisshet PDF

Anna Kåver



Det här är bara ett utdrag ur Oro : att leva med tillvarons ovisshet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127819498
Språk: Svenska
Filesize: 3642 KB

BESKRIVNING

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självförtroende. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga. Anna Kåver är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare i kbt samt författare. Hon har skrivit ett flertal uppskattade böcker, bland andra Himmel, helvete och allt däremellan om känslor.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan ...

Gör en bra affär på Oro: Att leva med tillvarons ovisshet (Ljudbok nedladdning, 2018) Lägst pris just nu 129 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över ...

Att leva med tillvarons ovisshet. ... begripligt och kan till och med vara konstruktivt ibland. Men oro kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut.

ORO : ATT LEVA MED TILLVARONS OVISSHET

[Fortsätt läsa...](#)