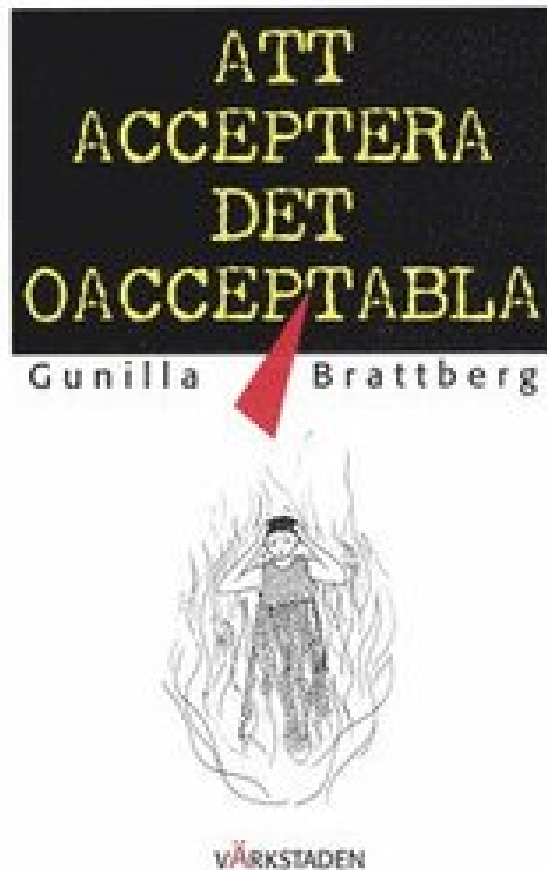


Att acceptera det oacceptabla PDF

Brattberg Gunilla



Det här är bara ett utdrag ur Att acceptera det oacceptabla bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Brattberg Gunilla

ISBN-10: 9789198488715

Språk: Svenska

Filesize: 1044 KB

BESKRIVNING

Du måste lära dig att leva med värken, smärtan och tröttheten, är besked som många patienter får i sjukvården. Sällan får de reda på hur det ska gå till. I samband med beskedet upplever många att livet tar slut. Men egentligen är det början på en resa som kan sluta i att livet blir mycket bättre än tidigare. Resan börjar med att man accepterar den situation man har hamnat i. Att acceptera är intessamma sak som att resignera. När man har accepterat sina symtom kan man börja att leva med dem i stället för mot dem. Det är först när man har nått accepterandepunkten som rehabiliteringen kan börja på allvar. I denna bok presenteras olika vägar man kan gå för att acceptera det oacceptabla. Det finns även ett träningsprogram för att uppnå medveten närvaro (mindfulness), och ett träningsprogram i meridianterapi (energy tapping), två självhjälpsmetoder där man kombinerar österländskttänkande med västerländska skolmedicinska metoder, och där accepterandet står i centrum.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

"Vi kan inte acceptera att viktiga samhällsfunktioner slås ut och att ett helt samhälle under flera dygn saknar möjligheter att kontakta omvärlden, detta i en ...

Accepterandeterapier syftar till att hjälpa individen att acceptera det oacceptabla. De handlar mer om tillåtelse än om krav.

Det handlar inte om att acceptera den andres beteende. Förlåtelsen handlar om att du ska få frid i dig själv så att du kan gå vidare.

ATT ACCEPTERA DET OACCEPTABLA

[Fortsätt läsa...](#)