

Keywords: 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl PDF pdf bok på svenska, ladda ner 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl ePUB, 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl las online, 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl download

70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl PDF

Christina Andersson



Det här är bara ett utdrag ur 70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Christina Andersson

ISBN-10: 9789127817715

Språk: Svenska

Filesize: 1797 KB

BESKRIVNING

Ingen enskild faktor verkar höra så tydligt ihop med psykisk hälsa som självacceptans. Att vara icke-dömande mot sig själv, ha fördragsamhet med sina fel och brister och gilla sig själv i motgångdet minskar symtomen på depression och ångest. Numera kan vi träna på att bli mer accepterande inåt genom självmedkänsla, ett nytt begrepp som handlar om att vara vänliga mot oss själva istället för hårda och kritiska när vi gör misstag. Övningarna i självmedkänsla hjälper hjärnan att gå in i ett trygghetsläge som sätter igång kroppens system för samhörighet och tillit. Det sänker stressnivåerna som orsakas av självkritik. När vi hackar på oss själva aktiverar vi nämligen kamp-flyktsystemet som är till för att vi ska reagera på fara utifrån. Vill du må bra? Tyck om dig. Och öva på det. Eller börja i alla fall med att stå ut med dina tillkortakommanden. Du behöver inte sträva efter att en gång för alla vara på topp, osårbar och evigt glad, utan bara vara tillfreds med det faktum att livet inte utrustar någon av oss med perfekt kropp eller kontrollerbara känslor eller oslagbara tankar. Det räcker med ett slags lågenergi-gillande. Strunta i att försöka älska dig själv, ha istället jag är väl bra som jag är-förhållande till dig själv. För mig var det en befrielse att få närma mig självacceptans med ord som medkänsla, tolerans, förståelse. Och värme! Agneta Lagercrantz följer här upp sin succébook Självmedkänsla med texter och reflektioner på temat 70 skäl till självmedkänsla.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

70 skäl till självmedkänsla : om att vara varm, vänlig och vilja sig själv väl Kategori: Motivation
självkänsla Förlag: Natur Kultur Akademisk

Jag tror i och för sig inte att en verklig relation skulle ... åka med Jocke till Rhodos, "bara vara" på Skaftö
och i övrigt träna ... Och skriver om det jag ...

... om att vara varm, vänlig och vilja sig ... dig själv, ha istället jag är väl bra som ... reflektioner på temat
70 skäl till självmedkänsla ...

**70 SKÄL TILL SJÄLVMEDKÄNSLA : OM ATT VARA VARM, VÄNLIG OCH VILJA SIG
SJÄLV VÄL**

[Fortsätt läsa...](#)