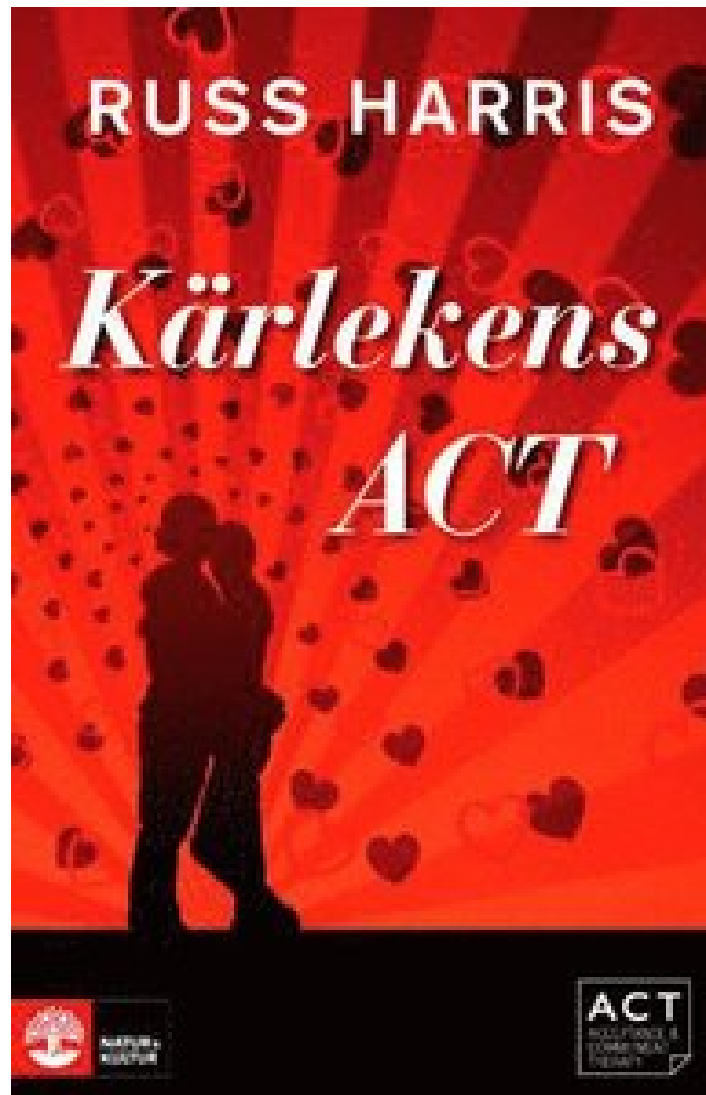


Keywords: Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy PDF pdfbok på svenska, ladda ner Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy ePUB, Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy las online, Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy download

---

## Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy PDF

Russ Harris



*Det här är bara ett utdrag ur Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commiment Therapy bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Russ Harris  
ISBN-10: 9789127129696  
Språk: Svenska  
Filesize: 3141 KB

## BESKRIVNING

I flertalet västländer ligger skilsmässostatistiken idag på nära 50 procent och i de äktenskap och relationer som trots allt håller, plågas många av känslor av tomhet, sorg och bitterhet. Alltför många undviker därför att hänga sig helt och fullt i ett långsiktigt förhållande. Men det finns sätt att stärka sin relation och våga bygga upp relationer som vararden här boken visar hur man gör. Boken lär ut en rad strategier för hur man kan släppa olika orealistiska föreställningar och attityder till kärleken. Den ger anvisningar till hur man genom sitt eget handlande kan skapa ett kärleksfullt och långlivat förhållande och hur man kan handskas med och acceptera de jobbiga tankar och känslor som ofrånkomligen uppstår i en relation. Boken lär även ut hur man tar hand om sorg, rädsla och avvisanden, hur man bär sig åt med ilska, frustration och förbittring samt hur man kan förlåta både sig själv och sin partner. Kärlekens ACT utgår från Acceptance and Commitment Therapy (ACT) som ingår i den tredje vågens beteendeterapi. Möjligheterna att skapa ett rikt och meningsfullt liv ökar markant om man samtidigt accepterar obehag som en oundviklig del av att vara levande. Översättning: Erik Nisser Läs mer på Russ egen hemsida här. Terapeuten Russ Harris ger en insikt om hur kärlek funkar, något som ger en känsla av koll på livet i stort. Topp Hälsa Mycket klokt sägs i denna bok, många bra råd ges och här finns ett stort antal övningar som man kan göra ensam eller med sin partner och som med stor sannolikhet kan bidra till att förbättra ens relation. ... Det gäller ACT i stort att den framstår som en jordnära och praktisk metod, som också kan användas av människor som inte har tillgång till en utbildad terapeut. Inga Sanner, Tidskriften Respons Kanske är ACT något för dig eller er båda att testa nästa gång soppsåsen är full, irritationen hänger som ett mörkt moln över köksbordet och bebisen gästar. Det finns inget att förlora, som man brukar säga. Ann Beyer, Vi Föräldrar Ingen skriver så lättsamt som Russ Harris om såväl hur vi ställer till det för oss i våra relationer, som hur vi får dem att fungera. Ändå är hans böcker vetenskapligt och teoretiskt förankrade, och råden är konkreta och genomförbara vare sig du arbetar själv med dem, eller om du och din partner gör det tillsammans. Det här är helt enkelt den bästa relationsboken för kärlekspar du kan hitta just nu. Kerstin Jeding, Stressmottagningen Mycket klokt sägs i denna bok, många bra råd ges och här finns ett stort antal övningar som man kan göra ensam eller med sin partner och som med stor sannolikhet kan bidra till att förbättra ens relation. Inga Sanner, Tidskriften Respons

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Du har 14 dagars ångerrätt på oöppnade produkter enligt distansköplagen; Vid problem: Kontakta Ginza Kundservice

Men det finns sätt att stärka sin relation och våga ... från Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ... du arbetar själv med dem, eller om du och din partner ...

Kärlekens ACT: Stärk din relation med Acceptance and Commitment Therapy | Russ Harris, Niklas Lindblad, Erik Nisser | ISBN: 9789127129696 | Kostenloser Versand für ...

**KÄRLEKENS ACT: STÄRK DIN RELATION MED ACCEPTANCE AND COMMITMENT  
THERAPY**

[Fortsätt läsa...](#)