

Utan press : Om medkänsla, prestation och stress PDF

Mel Robbins



Det här är bara ett utdrag ur Utan press : Om medkänsla, prestation och stress bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mel Robbins
ISBN-10: 9789127824317
Språk: Svenska
Filesize: 3088 KB

BESKRIVNING

Har du höga krav på dig själv? Är du ständigt upptagen av tankar på vad du vill eller borde göra? Har du ofta flera olika projekt igång och jobbar i ett snabbt tempo både på jobbet och hemma? Har du svårt att slappna av och ta det lugnt? Eller är du rädd för att göra fel och känner dig ofta otillräcklig? Att prestera kan vara härligt och givande. Men när det tar över livet och allt börjar handla om att nå mål och få saker gjorda drabbas vi av stress och oro och det blir svårt att njuta av livet. Dagens krav på att prestera och jämförelser med andra gör att vi lätt dras med i en prestationshets. I den här boken förmedlar författaren ett annat sätt att förhålla sig till prestationer och livet i stort hur medkänsla (compassion) kan hjälpa dig att leva mer anpassat efter hur din hjärna och din kropp fungerar. Du får hjälp att upptäcka dina egna prestationsmönster och möjlighet att pröva olika övningar i medkänsla, även guidade ljudövningar. Du får utforska hur du kan leva med större balans mellan prestation och vila och hur du kan få mer energi att ägna dig åt det som är viktigt för dig. Poängen är inte att helt sluta prestera, utan att drivas av lust och intresse istället för press och stress. Boken bygger på compassionfokuserad terapi (CFT) en terapiform som fått stort genomslag i Sverige de senaste åren. Bokens ljudövningar finns på: www.compassionportalen.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Har du höga krav på dig själv? Är du ständigt upptagen av tankar på vad du vill eller borde göra? Har du ofta flera olika projekt igång och jobbar i ett ...

Har du höga krav på dig själv? Är du ständigt upptagen av tankar på vad du vill eller borde göra? Har du ofta flera olika projekt igång och jobbar i ett ...

(del 1 av 2) Sofia Viotti är legitimerad psykolog med fokus på compassion fokuserad terapi (CFT). Nyligen släppte Sofia en bok med namnet Utan Press: Om medkänsla ...

UTAN PRESS : OM MEDKÄNSLA, PRESTATION OCH STRESS

[Fortsätt läsa...](#)