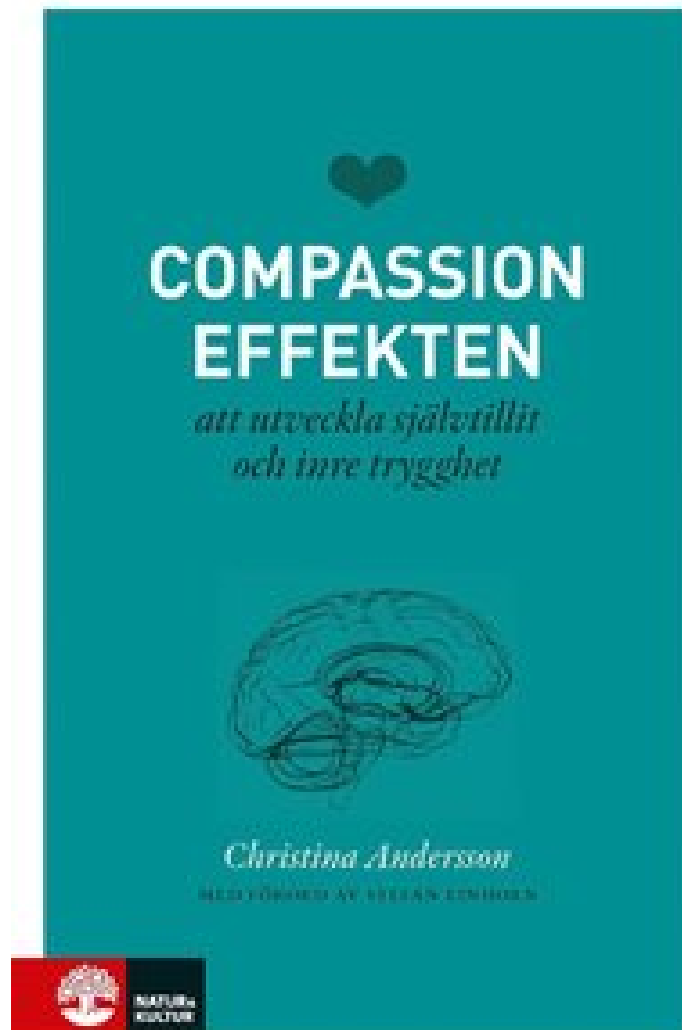


Keywords: Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet PDF pdf bok på svenska, ladda ner Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet ePUB, Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet las online, Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet download

---

## Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet PDF

Christina Andersson



*Det här är bara ett utdrag ur Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Christina Andersson

ISBN-10: 9789127819504

Språk: Svenska

Filesize: 2857 KB

## BESKRIVNING

Vi pressar oss hårt idag, jämför oss med andra på sociala medier, känner oss otillräckliga och är rädda att inte duga eller att misslyckas. Med hjälp av self-compassion, självmedkänsla, kan vi möta livets svårigheter med värme, vänlighet, omsorg och förståelse istället för självkritik och krav på prestation. Vi vet att fysisk träning är viktigt för att vi ska må bra. Nu visar modern hjärnforskning att vi också kan träna vår hjärna för ökat välmående. Med Compassioneffekten vill författaren visa på olika ingångar till att skapa en inre trygghet. Genom att aktivera kroppens eget trygghetssystem fattar vi klokare beslut, vågar göra förändringar och blir bättre på att leva i nuet.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 207 kr. Häftad, 2016. Finns i lager. Köp Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet av Christina Andersson på Bokus.com. Boken har 2 st ...

Compassioneffekten med Christina Andersson. Compassion kan översättas ... att utveckla självtillit och inre trygghet". ...

Vi pressar oss hårt idag, jämför oss med andra på sociala medier, känner oss otillräckliga och är rädda att inte duga eller att misslyckas. Med hjälp av self ...

## **COMPASSIONEFFEKTEN : ATT UTVECKLA SJÄLVTILLIT OCH INRE TRYGGHET**

[Fortsätt läsa...](#)