

Självmedkänsla PDF

Thomas Erikson



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



Författare: Thomas Erikson

ISBN-10: 9789127824638

Språk: Svenska

Filesize: 2856 KB

BESKRIVNING

Självmedkänsla det är att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen. Överdriven självkritik står i vägen för människors välbefinnande. Självkritik aktiverar vårt kamp-flyktsystem, medan självmedkänsla, self-compassion, sätter igång systemet för samhörighet och tillit. Därför kan självmedkänsla rå på djup skam, bryta tendensen att fastna i negativa tankar om sin egen person och få oss att prestera bättre än om vi försöker piska oss själva till resultat. Agneta Lagercrantz beskriver här hur du kan upptäcka din inre kritiker, riskerna med att jaga efter självkänsla samt hur du kan öva dig i självmedkänsla. Allt mer forskning visar hur bra vi mår av att vara vänliga mot oss själva.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Det går att öva upp sin självmedkänsla. Träningen inleds med att undersöka hur balansen ser ut mellan personens tre inbyggda känslsystem: Stress, prestation ...

Självmedkänsla i tre steg. Självmedkänsla ett, två, tre är ett strukturerat träningsprogram avsett för dig som är allt för självkritisk och som längtar ...

Mindful Self-Compassion, MSC (originalprogrammet från Center for MSC i USA) Ger behörighet att söka MSC Teacher Training (step 2) Kurs i självmedkänsla

SJÄLVMEDKÄNSLA

[Fortsätt läsa...](#)