

Keywords: Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra PDF pdf bok på svenska, ladda ner Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra ePUB, Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra las online, Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra download

---

## **Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra PDF**

**Agneta Lagercrantz**



*Det här är bara ett utdrag ur Självmedkänsla : Hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Agneta Lagercrantz

ISBN-10: 9789127137936

Språk: Svenska

Filesize: 4886 KB

## BESKRIVNING

Självmedkänsladet 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. Se Agneta Lagercrantz i ett samtal om boken från Bokmässan 2014.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 222 kr. inbunden, 2014. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Självmedkänsla : hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och ...

Pris: 218 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Självmedkänsla : hur du kan stoppa självkritik och förbättra relationen till dig själv och andra av ...

100 häftiga riffs och fills för rockgitarr pdf download ... 69 tecken på att du är en rättshaverist Mårten ...  
Abakus Hur räknade man förr? bok - Birgitta ...

**SJÄLVMEDKÄNSLA : HUR DU KAN STOPPA SJÄLVKRITIK OCH FÖRBÄTTRA  
RELATIONEN TILL DIG SJÄLV OCH ANDRA**

[Fortsätt läsa...](#)