

Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans PDF

Anna Kåver



Det här är bara ett utdrag ur Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127026827
Språk: Svenska
Filesize: 3444 KB

BESKRIVNING

Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en svår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. Acceptans innebär att välja att se både sin inre och yttre verklighet, utan att fly eller döma den. I denna andra utgåva har boken omsatts med något större textgrad för att öka läsbarheten. Likaså har inledningen omarbetats. Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en terapiform som har många inspirationskällor. Förenklat kan metoden sägas vila på kognitiv beteendeterapi och på fyra viktiga begrepp: acceptans, medveten närvaro, medkänsla och bekräftelse. I denna bok tar författaren på ett lättillgängligt sätt upp betydelsen av acceptans. Texten är pedagogisk och lättillgänglig och innehåller rikligt med exempel och övningar. På samma sätt som böckerna Tillsammans om medkänsla och bekräftelse; med Åsa Nilssonne) och Vem är det som bestämmer i ditt liv? om medveten närvaro; (av Åsa Nilssonne) vänder sig Att leva ett liv, inte vinna ett krig till alla som är intresserade av personlig utveckling. Boken kan även användas som resursbok inom utbildningar och av professionellt verksamma inom psykiatri.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva med tillvarons ovisshet ... Att inte våga är att ... Anna (2004): Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans. Stockholm: Natur och Kultur.

Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en svår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv.

Nu har jag läst boken Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Anna Kåver som är bokens författare bidrog med många insiktsfulla och kloka tankar om acceptans som ...

ATT LEVA ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG : OM ACCEPTANS

[Fortsätt läsa...](#)