

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: 9789127096110
Språk: Svenska
Filesize: 1961 KB

BESKRIVNING

Acceptans innebär att välja att se och stå ut med både sin inre och yttre verklighet, utan att fly, undvika, förvränga eller döma den - hur plågsam den än kan vara. Ett accepterande förhållningssätt innebär inte att avstå från att söka förändring i en vår situation, utan att sluta föra krig mot tillvaron och sig själv. En del liknar det med lugnet efter stormen. Att acceptera är, även om det kan tyckas paradoxalt, att vi handlar aktivt, i enlighet med våra värderingar och mål. Att leva ett liv, inte vinna ett krig visar hur vi kan nå en mer accepterande hållning - och på så sätt större harmoni. Boken innehåller många praktiska tips, exempel och övningar. Att leva ett liv, inte vinna ett krig kan användas som en självhjälpbok, men också som fördjupningslitteratur av professionellt verksamma inom psykiatri. Anna Kåver är legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut och psykoterapihandledare i kognitiv beteendeterapi. Hon har varit klinisk verksam sedan 1977 och delar nu sin tid mellan sin privatmottagning, behandlingsforskning på Karolinska institutet i Stockholm och behandlingsutveckling på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS titelinformation: Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans / Anna Kåver.

Ladda ner Att leva ett liv, inte vinna ett krig som E-bok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Vill du spara pengar? Jämför priser och läs recensioner på Böcker. Vi hjälper dig att hitta rätt att leva ett liv inte vinna ett krig om acceptans Bok och ...

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

[Fortsätt läsa...](#)