

Tags: Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT las online bok; Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT ladda ner pdf e-bok; Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT e-bok apple; Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT bok pdf svenska; Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT MOBI download; Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT epub books download

Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och KBT PDF E-BOK

Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad



Författare: Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad
ISBN-10: 9789189638433
Språk: Svenska
Filstorlek: 4712 KB

BESKRIVNING

Vill du öka din självmedkänsla och komma i kontakt med skratt och glädje? Boken ger dig grunderna i mindfulness, självmedkänsla och KBT. 140 berättelser från olika traditioner bjuder in till reflektion, diskussion och förändring. Du kan läsa och reflektera på egen hand eller tillsammans med andra t ex i en bokklubb. Boken är också mycket användbar för professionella i mötet med klienter och patienter. Berättelserna hjälper oss att se med nya ögon och öka vår medvetenhet om tankar, känslor och handlingsmönster. Dom öppnar upp för intuitiv vishet och ger många tillfällen till skratt och glädje. Åsa Palmkron Ragnar är leg läkare och överläkare i psykiatri i Region Skåne. Hon har lång pedagogisk erfarenhet och har skrivit flera bästsäljande böcker i mindfulness och KBT, bla KBT-Komma på bättre tankar. Katarina Lundblad är socionom och certifierad lärare i mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, vid Center for Mindfulness, USA. Hon är också lärare i Mindful Self Compassion, MSC. Tillsammans hade skrivit böckerna Fri från Stress med Mindfulness, 99 berättelser och Mindful Eating - Ät bra, gå ner i vikt med mindfulness, självmedkänsla och KBT. Innehåll

Berättelsen 7 Inledning 8 Metaforer 10 Sedan urminnes tider 11 Folksagor 12 Gamla berättelser i nya former 13 Fabler 14 Mulla Nasrudin 14 Förstå intuitivt 16 Stora tänkare 17 Teaching stories 18 Mindfulness 19 Mindfulness 20 Mindfulnessattityder 21 Buddhistiska berättelser 24 Ta ett steg tillbaka 24 Mindfulnessattityder 26 Inte-döma 30 Tålmod och inte-sträva 32 Beginners mind - nybörjarsinne 33 Tillit 35 Letting go - släppa taget 36 Medkänsla Compassion 37 Medkänsla 40 Självmedkänsla 41 Allmänmänsklighet 42 Styvmorsviolen 45 Det Röda, Det blå och Det Gröna 46 Inre och yttre hot 48 Bjuda in trygghetssystemet - Vinden och solen 50 Tala vänligt till dig själv 51 Två vingar för att kunna flyga 53 Empati och compassion 54 Beröring 56 Compassion kan övas 56 Kognitiv beteendeterapi KBT 59 Kognitiv beteendeterapi 60 Undvikande 60 Känslor - spela på hela skalan 62 Låt den nya hjärnan stiga in 64 Mindfulness i KBT 67 Hoppande grodor 69 Grubblrier och åltande 71 Göra något annat 74 Nya strategier 75 Ställ fram skorna 77 Aktivitet 79 Varför lever vi? 80 Fler berättelser att utforska 83 Litteraturlista 190

Mannen med hästarna I en by bodde en fattig man vars enda tillgång var en vacker häst. En morgon var den borta, försvunnen.- Vilken olycka! sa byborna. Du kunde ha sålt hästen och fått massor med pengar. Vilken olycka!- Det kan vi inte veta, svarade den gamle mannen. Det enda vi vet är att hästen inte står kvar i stallet. Efter femton dagar kom hästen tillbaka med tretton vildhästar.- Tretton nya hästar! Vilken lycka! ropade byborna.- Det vet vi inte, svarade mannen. Det enda vi säkert vet är att hästen är tillbaka. Den gamles son började träna vildhästarna. Han föll snart av en häst och bröt benet.- Vilken olycka! ropade byborna. Vilken olycka!- Det vet vi inte, svarade mannen. Det enda vi vet säkert är att min son har brutit benet, svarade mannen. En månad senare blev det krig i landet och alla byns unga män tvingades ut i armén. Utom den gamle mannens son, eftersom hans ben var skadat.- Vilken lycka för dig att din son bröt benet! utbrast byborna. Han är skadad, men han är kvar hos dig. Vi får kanske aldrig se våra söner igen! Vilken olycka!- Det kan vi inte veta, svarade den gamle mannen. Allt vi vet är att min son är här och att era söner är i armén. Taoistisk berättelse (Ur 99 berättelser)

BERÄTTELSEN Inledning När våra böcker Fri från stress med mindfulness och 99 berättelse hade kommit ut var det många som ville dela med sig om vad berättelserna betydde för dem. Vi

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hästar - Sveriges bästa priser och sortiment

Mannen med hästarna - Bok med berättelser och metaforer...

Mannen med hästarna - Livsenergi

Beskrivning. Mannen med hästarna: Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självkänsla och KBT. 140 berättelser bjuder in till reflektion ...

Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i ...

Mindful Eating Center Sweden - Gyllenkroks alle 3, 222 24 Lund, Sweden - Rated 5 based on 2 Reviews
"Min vardag som veileder, kurs og foredragsholder..."

**Mannen med hästarna : Berättelser och metaforer för reflektion i mindfulness, självmedkänsla och
KBT**

LÄS MER