

Tags: Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans e-bok apple; Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans las online bok; Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans epub books download; Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans ladda ner pdf e-bok; Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans MOBI download; Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans bok pdf svenska

Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans PDF E-BOK

Susan M Orsillo,Lizabeth Roemer



Författare: Susan M Orsillo,Lizabeth Roemer

ISBN-10: 9789127818774

Språk: Svenska

Filstorlek: 2926 KB

BESKRIVNING

Rädsla, oro och ångest kan begränsa livet till en kamp. I den här boken visar två världsledande forskare hur du steg för steg kan närma dig det liv du vill leva istället för att fly från eller kämpa emot svåra känslor. Du får lära dig hur känslor fungerar och framförallt hur du kan möta dem med nyfikenhet, medkänsla och acceptans. Inmalade mindfulnessövningar på bokens hemsida ger stöd på vägen mot ökad självkänedom och ett vidgat liv. Författarna vänder sig till dig som vill ha ut mer av livet men har fastnat i rädsla, oro och obeslutsamhet. Boken bygger på metoder och kunskap inom KBT, ACT och mindfulness, vilket forskning visat ger effektiv hjälp vid ångestproblem. Svenskt förord av Anna Kåver, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi, handledare och författare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**PDF Mindfulness - regionvastmanland.se**

Mer liv, mindre oro: Med nyfikenhet, närvaro och acceptans (Inbunden, 2018) Mer liv, mindre oro: Med nyfikenhet, närvaro och acceptans (Inbunden, 2018) ... Lär dig ...

Lev med din kropp - Natur och Kultur

2018, Danskband/flex. Köp boken Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans hos oss!

Blandat 5 580 Produkter - shopello.se

Hem / Böcker & media / Psykologi & Personlig utveckling / Mer liv, mindre oro. Visa varukorg
"Emotionell frihet" har lagts i din varukorg.

MER LIV, MINDRE ORO : MED NYFIKENHET, NÄRVARO OCH ACCEPTANS

LÄS MER