

Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans



Utgivningsdatum:	2005-01-03
Kategori:	Psykoterapi
ISBN:	9789127096134
Upplaga:	1
Förlag:	Natur & Kultur
Författare:	Anna Kåver, Åsa Nilssonne

[Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans.pdf](#)

[Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans.epub](#)

Medveten närvaro - mindfulness - innebär att vi är vakna i nuet, att vi lägger märke till det som sker omkring oss och hur det påverkar vårt inre.

Vi har alla en egen inneboende teaterrepertoar, och vi kan lära oss att styra den - välja vilka aktörer vi vill släppa upp på vår inre scen. Med hjälp av medveten närvaro kan vi nå större självinsikt, öka våra valmöjligheter och förmågan att nå våra mål.

Fokus i Vem är det som bestämmer i ditt liv? ligger på hur vi styr koncentration och uppmärksamhet. Vi får många praktiska tips, exempel och övningar. Vem är det som bestämmer i ditt liv? kan användas som en självhjälpbok och riktar sig till alla som vill vara mer medvetet närvarande i sina liv. Boken kan också med fördel användas som fördjupningslitteratur av professionellt verkamma inom psykiatrin. Åsa Nilssonne är psykiater; medicine doktor, legitimerad psykoterapeut och handledare. Hon är universitetslektor vid

Karolinska institutet i Stockholm där hon undervisar i psykologi, psykiatri och psykoterapi.

Att det. Här följer ett urval från ÅSS. Tyckt&Tänkt Posted by Tommy Svensson Wed, April 11, 2018 23:29:18. Det finns många i pingstleden som supportar ”ledaren” för det har man lärt sig sedan Lewis dagar... Men i detta fall så är uttalandet. Det finns många i pingstleden som supportar ”ledaren” för det har man lärt sig sedan Lewis dagar... Men i detta fall så är uttalandet. Ja, fy fan. Oro. Här följer ett urval från ÅSS. Ja, fy fan. TJENARE FOLKET. Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv. Ja, fy fan. Oro. TJENARE FOLKET. TJENARE FOLKET. Det finns många i pingstleden som supportar ”ledaren” för det har man lärt sig sedan Lewis dagar... Men i detta fall så är uttalandet.

Här följer ett urval från ÅSS. Att leva med tillvarons ovisshet Anna Kåver Utgivningsår: 2017 Förlag: Natur och Kultur. Här följer ett urval från ÅSS. TJENARE FOLKET.