

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



Författare: Anna Kåver

Antal sidor: 136

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: August, 2007

LADDA NER

LÄSA

Description:

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 psykiatrin.