

Compassioneffekten : att utveckla självtillit och inre trygghet

av: Christina Andersson

Antal sidor: 217

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: September, 2016

LADDA NER

LÄSA



Description:

Vi pressar oss hårt idag, jämför oss med andra på sociala medier, känner oss otillräckliga och är rädda att inte duga eller att misslyckas. Med hjälp av self-compassion, självmedkänsla, kan vi möta livets svårigheter med värme, vänlighet, omsorg och förståelse istället för självkritik och krav på prestation. Vi vet att fysisk träning är viktigt för att vi ska må bra. Nu visar modern hjärnforskning att vi också kan träna vår hjärna för ökat välmående. Med Compassioneffekten vill författaren visa på olika ingångar till att skapa en inre trygghet. Genom att aktivera kroppens eget trygghetssystem fattar vi klokare beslut, vågar göra förändringar och blir bättre på att leva i nuet. » ... ett alldeles utmärkt sätt att vara snälla mot oss själva är genom självmedkänsla. Det kan till och med vara det bästa sättet vi idag känner till för att måna om sig själv och därmed om andra. Det är därför denna bok är så viktig. «Ur bokens förord av Stefan Einhorn, professor, författare och ordförande vid Centrum för Social Hållbarhet vid KIOM vi utvecklar ett förhållningssätt av compassion mot oss själva och andra, finns det idag vetenskapligt stöd för att det medför en djupgående positiv inverkan på vårt välmående och våra relationer. Jag har följt Christinas utveckling och forskning inom compassion och är glad att hon för sin kunskap vidare med denna bok. Professor Paul Gilbert, grundare av compassionfokuserad terapi