

Ett liv i balans : Hantera stress och oro med dagdrömmar, ACT, meditation och mindfulness

Författare: Åsa Fe Kockum

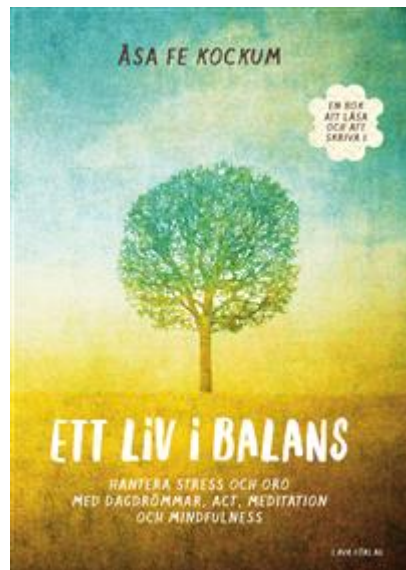
Antal sidor: 192

Förlag: Lava Förlag

Utgiven: December, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Det går att leva ett liv i balans! I den här boken får du de verktyg du behöver. Det är faktiskt inte så svårt, utan kan vara så enkelt som att dagdrömma. Dagdrömmar gör vi alla det kan kallas för mental träning, ACT, kreativ visualisering, guidad meditation, mindfulness, hypnos eller för just dagdrömmar. Det viktiga är att det fungerar, inte vad det kallas. Ett liv i balans ger dig vägledning och nycklar till bättre mående, verktyg och förhållningssätt för att leva, och lite relevant kunskap om stress och en mängd övningar för olika behov, som t ex ökad självkänsla, återhämtning och bättre sömn, för ångest, skam och malande tankar. Måla, rita och skriv i boken, så blir den din nära vän på stigen mot ökat välmående! Åsa Fe Kockum har över 25 års erfarenhet som beteendevetare, leg psykoterapeut, handledare, lärare och organisationskonsult i Sverige och internationellt. Det unika med Åsa är att hon arbetar både med individen, gruppen och företaget, både förebyggande och åtgärdande. Hon behandlar, utbildar, föreläser, håller i workshops, leder ledar- och medarbetarutveckling och utvecklar organiserat socialt stöd i företag och sitter också med i styrelsen för hypnos för Europa, för legitimerade yrkesutövare. Åsa har ett stort engagemang för vår hälsa och hur den påverkar klimatet i familjer, grupper, företag och samhället i stort.