

# Oro : att leva med tillvarons ovisshet

av: Anna Kåver

---



**Antal sidor:** 159

**Förlag:** Natur Kultur Akademisk

**Utgiven:** September, 2017

**LADDA NER**

**LÄSA**

## Description:

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självförtroende. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga. Anna Kåver är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare i kbt samt författare. Hon har skrivit ett flertal uppskattade böcker, bland andra Himmel, helvete och allt däremellan om känslor.