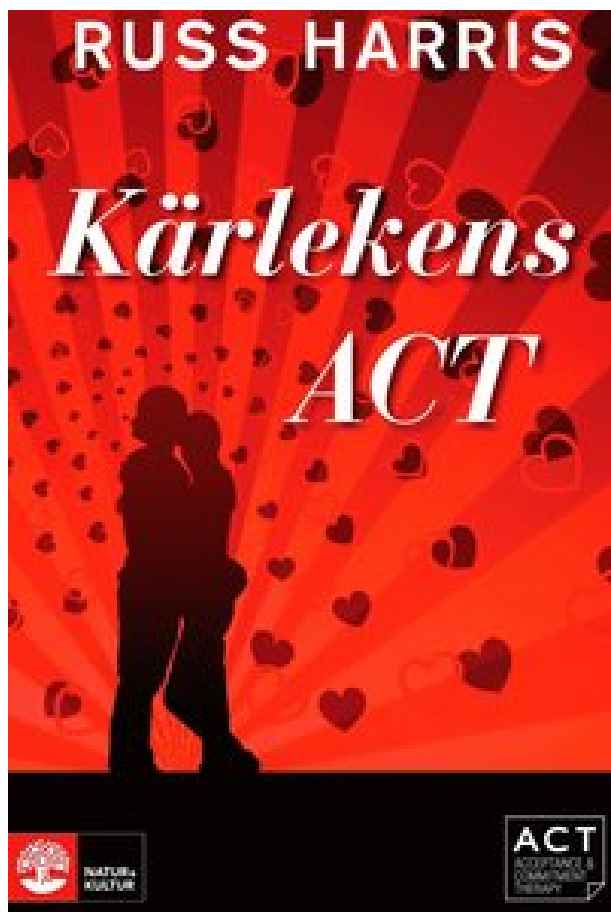


Kärlekens ACT



ISBN:	9789127134249
Upplaga:	1
Utgivningsdatum:	2014-08-21
Författare:	Russ Harris
Förlag:	Natur & Kultur
Kategori:	Hälsa

[Kärlekens ACT.pdf](#)

[Kärlekens ACT.epub](#)

I flertalet västländer ligger skilsmässostatistiken idag på nära 50 procent och i de äktenskap och relationer som trots allt håller, plågas många av känslor av tomhet, sorg och bitterhet.

Alltfler undviker därför att hänge sig helt och fullt i ett långsiktigt förhållande. Men det finns sätt att stärka sin relation och våga bygga upp relationer som varar - den här boken visar hur man gör. Boken lär ut en rad strategier för hur man kan släppa olika orealistiska föreställningar och attityder till kärleken. Den ger anvisningar till hur man genom sitt eget handlande kan skapa ett kärleksfullt och långlivat förhållande och hur man kan handskas med och acceptera de jobbiga tankar och känslor som ofrånkomligen uppstår i en relation. Boken lär även ut hur man tar hand om sorg, rädsla och avvisanden, hur man bär sig åt med ilska, frustration och förbittring samt hur man kan förlåta både sig själv och sin partner.

Kärlekens ACT utgår från Acceptance and Commitment Therapy (ACT) som ingår i den tredje vågens beteendeterapi. Möjligheterna att skapa ett rikt och meningsfullt liv ökar markant om man samtidigt accepterar obehag som en oundviklig del av att vara levande.

He was born in London, England, and grew up in Dundee, Scotland. Dramawebben är en digital resurs som

vänder sig till forsknings- och utbildningsvärlden, teatrar och en intresserad allmänhet. Showcase yourself on IMDb & Amazon. Sök bland tre miljoner annonser från tjugo tusen säljare som levererar direkt till dig. Ofta berättas om sångers ursprung och om en textförfattares liv. Part 2: 1960-1963 RCA, Hickory, Nashville, Acuff-Rose years, Teen, hillbilly and novelty songs Shopping List: Hard 18s: Hardcore in 18 rated movies Itsenäisydenkatu 12-14 33500 Tampere avoinna ma-pe klo 11-17. Pop, rock schlager och visa 1 AAA-AAA. James Meek (born 1962) is a British novelist and journalist, author of The People's Act of Love. Aa desse gamle kjaerringar. Showcase yourself on IMDb & Amazon. Pop, rock schlager och visa 1 AAA-AAA.

Han har dött för människorna.

Påskan är kyrkans största helg. 00 la klo 10-14. Här finner du många citat om hälsa, kroppen, sjukdom, kost, livet och annat visdomsfullt. Gröna visboken Aa Ola, Ola, min egen onge.