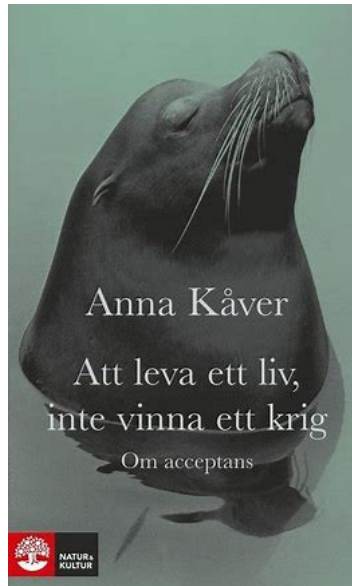


# Att leva ett liv, inte vinna ett krig

## Om acceptans

Anna Kåver



En bok som handlar om det ibland svårförklarade begreppet acceptans. Acceptans handlar inte om att "gilla läget" eller att "härda ut" utan snarare som Anna Kåver förklarar:

"Acceptans innebär att vi väljer att se både vår inre och yttre verklighet utan att fly, undvika, förvränga eller döma den"

Utgångspunkten är att acceptans är grunden inför förändring. Anna Kåver förklarar detta på ett övertygande sätt i boken.

Boken varvar teoretiska förklaringar med praktiska övningar, metaforer och exempel.

Tycker att boken ger en djupare förståelse för begreppet acceptans och rekommenderar intresserade att läsa den.

Boken är på 136 sidor, med andra ord inte så lång, men den väcker mycket tankar och reflektioner så den tog ganska lång tid att ta sig igenom.

//Per Gustavsson