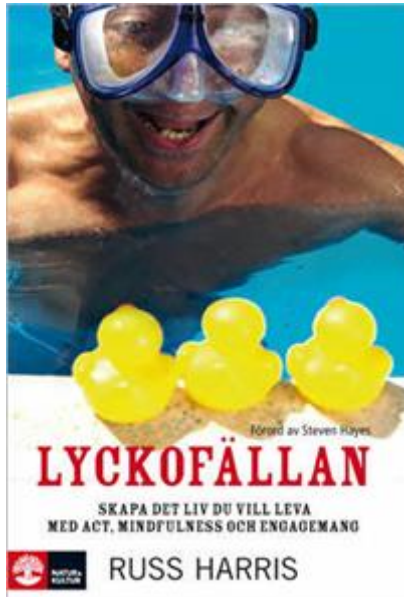


## Lyckofällan, Russ Harris, Natur&Kultur:



Lättläst om ACT och ACT-processerna. Lätt att förstå och ta till sig som självhjälsbok, med övningar, exempel och metaforer invävda i texten. Bra läsning för att öka medvetenheten om sig själv.

Även mycket användbar för ACT-instruktörer då den innehåller övningar och metaforer. Skapar ett enkelt sätt att förklara och förmedla ACT.

//Ann-Sofie Österberg