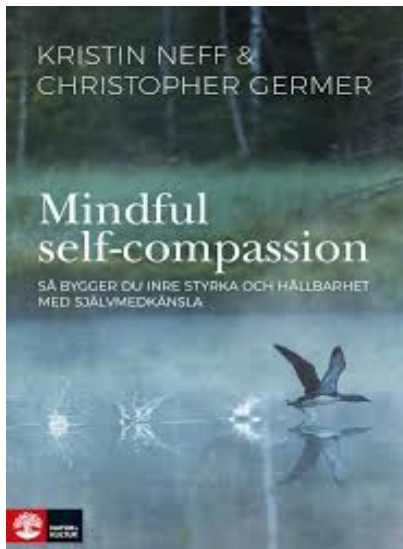


## Mindful self-compassion

### Så bygger du inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla

Kristin Neff & Christopher Germer



I denna bok tittar författarna närmare på området Mindful self-compassion. De presenterar bl.a. olika perspektiv, reflektionsövningar samt frågeställningar kring hur du behandlar andra och hur du behandlar dig själv.

Att bekräfta, hjälpa, stötta, ha omtanke om, älska andra är vi bra på...men att göra samma sak mot oss själva är vi ofta sämre på. Att villkorslöst älska den man är.

Vi bär alla med oss tankar och känslor som vi under livets gång laddat (genom ärvda sanningar, erfarenheter mm) och som ibland hindrar oss från att röra oss i den riktning som är viktig för oss.

I boken presenteras enkla och bra övningsexempel på hur du kan ladda ur dessa hindrande tankar och känslor samt ett stort fokus på normalisering och avdramatisering av tankar och känslor.

Självmedkänsla beskrivs som ett sätt att med vänlighet och acceptans förhålla sig till de ständigt växlande personerna vi är -särskilt när vi känner oss otillräckliga.

Boken har en bra balans mellan teori och övningar + reflektioner. Den är lättläst och innehåller bra övningar i medveten närvaro, acceptans och det observerande jaget.

//Mats Persson