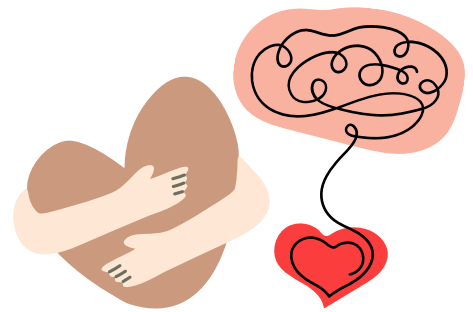


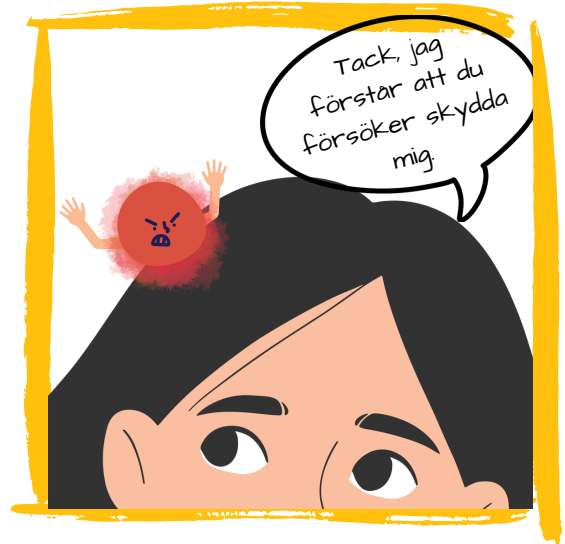
Själv Medkänsla

'Self-Compassion'



DNA-V av Louise Hayes & Joseph Ciarrochi
Oversatt och anpassat av Gabriella Ejeskog, leg psykolog
För originalposters se hemsidan: dnainternational

Vara villig att skifta fokus
från rådgivaren till att
välja medkänsla.



Det stärker en mental motståndskraft och
RESILIENS - förmågan att komma igen och
lära när saker går fel.



Att välja självmedkänsla
kan kännas obekvämt
och samtidigt, **värt det.**