

# Bokcirkel "70 skäl till självmedkänsla"

## Start den 20 september 2018



### 70 skäl till självmedkänsla

Författare: Agneta Lagercrantz Förlag: Natur & Kultur

Självacceptans hör tydligt ihop med upplevelsen av att må bra. Självacceptans kan handla om att bli mer fördragsam när det gäller egna fel och brister. Det handlar också om att kunna glädjas åt att det man gör är tillräckligt bra utifrån de förutsättningar man har.

Ett förhållningssätt av självacceptans ökar möjligheterna att trivas med sig själv, det kan också minska risken för nedstämdhet.

Det finns (minst) 70 skäl till självmedkänsla och självacceptans – läs om de andra 68 skälen i boken som Agneta Lagercrantz har skrivit.

**Tid:** Den 20/9 kl 14.00-15.30 (och fyra torsdagar till, samma tid)

**Plats:** Östra kyrkogatan 3.

**Kostnad:** Boken kostar cirka 160 kr, vi bjuder på kaffe, choklad eller te.

Den 20/9 kl 14-15.30 introducerar Lena Bergquist (SV) boken för cirkeldeltagarna. De övriga fyra tillfällena samtalar gruppen om de kapitel som de läst eller hört inför träffen.

Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan på 021-128085 eller genom att gå in och anmäla sig på [www.sv.se/vastmanland](http://www.sv.se/vastmanland).



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**