

# Download gratis bøger Grib livet - Slip angsten (PDF - ePub - Mobi) Pia Callesen DbsBook



Uro, tankemylder, hjertebanken, søvnproblemer og psykisk smerte er blandt de symptomer på angst, som op mod 400.000 danskere dagligt generes af. Angst og angstsymptomer er blevet en folkesygdom, som i årtier er forsøgt behandlet af psykologer og andre terapeuter gennem samtaler om og bearbejdning af traumer, frygt og svigt. Behandlerne har opfordret til at vende fokus indad, til at konfrontere angsten og til at omstrukturere tankerne for at finde indre ro.

I *Grib livet - slip angsten* gør psykolog og metakognitiv terapeut Pia Callesen op med de hidtidige normer for behandling af angst og præsenterer den dokumenterede behandlingsmetode metakognitiv terapi, der har revolutioneret behandlingen af angst. Helt op mod 90 procent bliver fri af deres angst efter blot 6-12 sessioner.

Den overbevisende forskning bag metoden viser, at den meget brugte selvanalyse og 'mærken-efter' er en helt forkert måde at gribe angst og angstsymptomer an på. Faktisk har det den modsatte effekt - den vedligeholder angsten. Forklaringen er, at det menneskelige sind regulerer sig selv, hvis det får fred til det. Også stærke følelser som panik og angst er forbigående, medmindre vi holder følelserne i live ved at bekymre os i overdreven grad og bruge alle vores kræfter på at bekæmpe dem.

I bogen viser Pia Callesen med konkrete eksempler, hvordan bearbejdning af bekymringer kan have negativ effekt og føre til angst, og hvordan vi i stedet kan lære at forholde os til følelser og bekymringer på en måde, der lader angsten forsvinde, så vi igen får overskud og lyst til at gå ud og gribe livet!

<b>Titel</b>	:	Grib livet - Slip angsten
<b>Forfatter</b>	:	Pia Callesen
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
<b>File Size</b>	:	6.31MB

[Download gratis bøger Grib livet - Slip angsten \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)



# Download gratis bøger Grib livet - Slip angsten (PDF - ePub - Mobi) Pia Callesen DbsBook

[Download gratis bøger Grib livet - Slip angsten \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)

**GRIB LIVET - SLIP ANGSTEN PDF** - Are you looking for eBook Grib livet - Slip angsten PDF? You will be glad to know that right now Grib livet - Slip angsten PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Grib livet - Slip angsten or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Grib livet - Slip angsten PDF may not make exciting reading, but Grib livet - Slip angsten is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Grib livet - Slip angsten PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Grib livet - Slip angsten PDF. To get started finding Grib livet - Slip angsten, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of GRIB LIVET - SLIP ANGSTEN PDF, click this link to download or read online:

[Download gratis bøger Grib livet - Slip angsten \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)

# Top 10.000 Bestseller Bøger [GRATIS]