

Download gratis bøger Lev mere tænk mindre (PDF - ePub - Mobi) Pia Callesen DbsBook



Metakognitiv terapi gør lige nu sit indtog verden over, og forskerne er begejstrede. Terapien har dokumenteret effekt på depression, og studier viser, at så mange som 70-80 % af alle depressive kureres helt - og det endda på rekordtid. Denne bog henvender sig både til den, der lider af depression, og den, der gerne vil lære at tackle sine negative tanker.

Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på er at bearbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et væk i et forsøg på at tømme rygsækken for 'dårlig bagage'. Men det er en forkert, omend fasttømret antagelse. Psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Der sker ingen ophobning, og det er ikke nødvendigt at 'rydde op' for at komme videre med sit liv efter en krise eller for at overvinde en depression.

Ifølge banebrydende ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, med mindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det.

Bruger vi mange timer dagligt på at spekulere og bekymre os om, hvordan vi skal løse et problem eller på at tale med os selv om, hvordan vi har det, tapper vi os selv for energi og livsglæde, ligesom vi øger vores risiko for at udvikle eller vedligeholde en depression.

Det handler ikke om at tvinge sig selv til urealistiske mål om kun at tænke positivt. I stedet skal vi fokusere på at tage styringen og begrænse vores grublerier. I bogen her giver psykolog Pia Callesen sit bud på, hvordan vi kan vinde kontrollen over vores tænkning og få livsglæden tilbage.

Hun introducerer os til en række mennesker, som alle har overvundet depressionen ved hjælp af metakognitiv terapi og viser, hvordan vi kan lære at identificere de tanker, der trigger vores bekymringer, og via konkrete øvelser blive bedre til at håndtere og begrænse vores negative tanker, så vi ikke blot lærer at overvinde depressionen - men også helt undgår at udvikle den.

Titel	:	Lev mere tænk mindre
Forfatter	:	Pia Callesen
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	2.32MB

[Download gratis bøger Lev mere tænk mindre \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)

Download gratis bøger Lev mere tænk mindre (PDF - ePub - Mobi) Pia Callesen DbsBook

[Download gratis bøger Lev mere tænk mindre \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)

LEV MERE TÆNK MINDRE PDF - Are you looking for eBook Lev mere tænk mindre PDF? You will be glad to know that right now Lev mere tænk mindre PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Lev mere tænk mindre 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. Lev mere tænk mindre PDF may not make exciting reading, but Lev mere tænk mindre is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Lev mere tænk mindre 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 Lev mere tænk mindre PDF. To get started finding Lev mere tænk mindre, 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 LEV MERE TÆNK MINDRE PDF, click this link to download or read online:

[Download gratis bøger Lev mere tænk mindre \(PDF - ePub - Mobi\) Pia Callesen DbsBook](#)

Top 10.000 Bestseller Bøger [GRATIS]