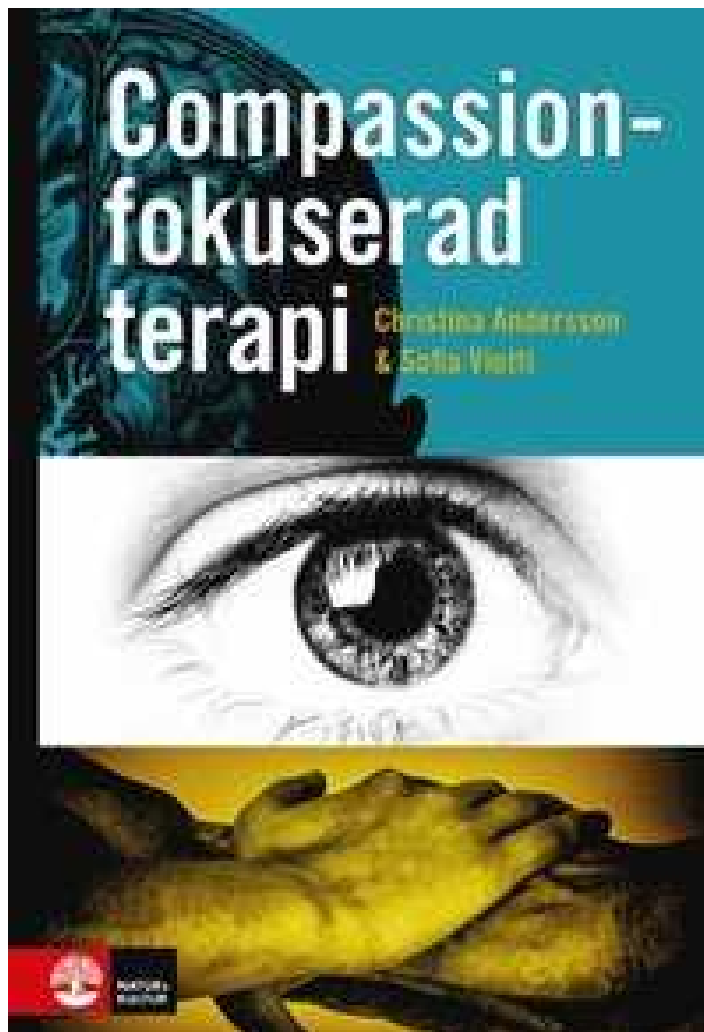


Compassionfokuserad terapi PDF E-BOK

Christina Andersson



Författare: Christina Andersson

ISBN-10: 9789127134478

Språk: Svenska

Filstorlek: 2577 KB

BESKRIVNING

Detta är den första svenska boken om compassionfokuserad terapi (CFT). Compassion handlar om att vara uppmärksam på lidande, sitt eget och andras, förenat med motivation att vilja lindra det. Forskning har visat att övning i compassion aktiverar system i hjärnan som minskar stress och ökar upplevelsen av att känna sig lugn och trygg. Genom att lära sig att bemöta sig själv och omgivningen med vänlighet och värme både mår man bättre och blir mer benägen att hjälpa andra. CFT är en integrativ psykoterapiform med en gedigen bas i neurovetenskap, evolutionsteori, anknytningssteori, affektteori och inlärningsteori. Författarna förklarar vad compassion är, hur denna förmåga utvecklas och påverkar oss i relationen till andra och oss själva, samt vad brister i förmågan till compassion kan bero på och leda till. Läsaren får därtill en teoretisk bakgrund till terapimetoden och konkret vägledning i hur den utövas.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Compassionfokuserad terapi - vägen till medkänsla utan självömkan och ...

Compassionfokuserad terapi (CFT) är en terapiform som stimulerar det parasympatiska nervsystemet att utvecklas så att det lättare och snabbare aktiverar känslor ...

Compassionfokuserad terapi - Christina Andersson, Sofia Viotti - böcker ...

Det var i samband med en utbildning i mindfulness med Heidi Andersen som Veronika Ryd först kom i kontakt med det vi benämner som självmedkänsla och som sedan ...

Home [cftinstitutet.se]

Här hittar du information om olika compassionfokuserad terapi övningar. Hur du kan använda dig av lugnande andningsövningar; Fler övningar kommer snart...

Compassionfokuserad terapi

LÄS MER