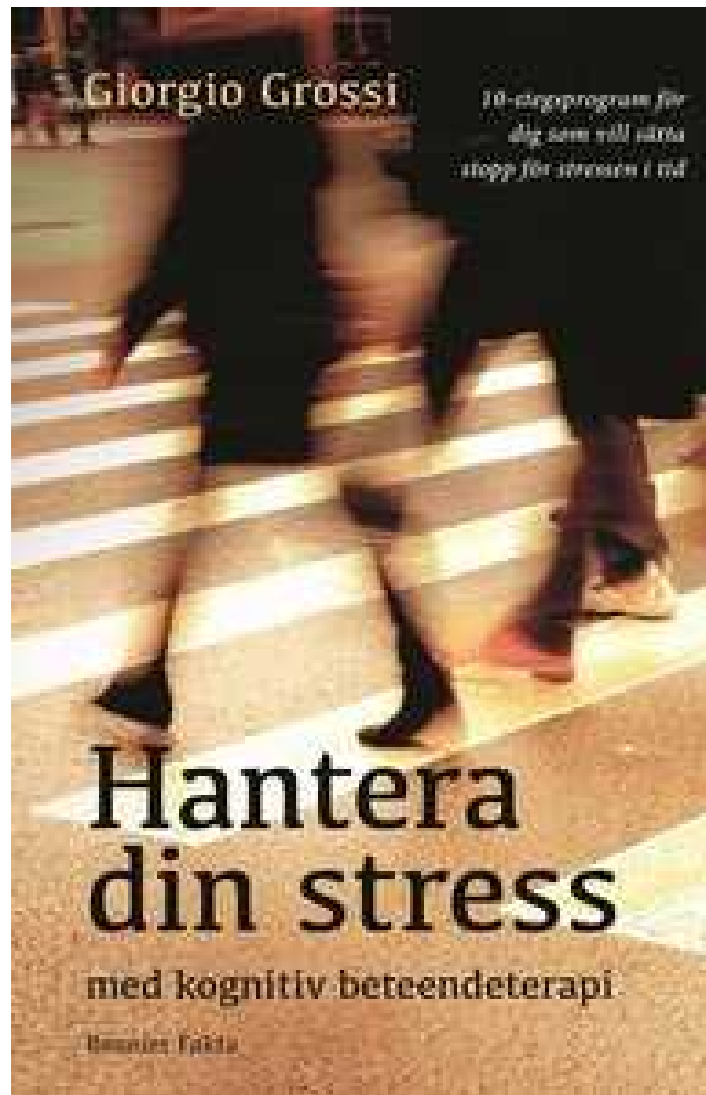


Tags: Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi epub books download; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi las online bok

---

## Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

**Giorgio Grossi**



Författare: Giorgio Grossi

ISBN-10: 9789174248524

Språk: Svenska

Filstorlek: 2440 KB

## BESKRIVNING

Effektivt 10-stegsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådska att ta itu med innan man har tid att varva ned. För det ska man ju sedan. Tyvärr har detta sedan en obehaglig förmåga att utebli. I Hantera din stress med KBT ger stressforskaren Giorgio Grossi de praktiska färdigheterna som krävs för att kunna stressa mindre, vara mer närvarande eller bara ta det lugnare. Hantera din stress med KBT ger kunskap om vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga. Läsaren får veta vad det är som gör oss stressade och hur våra tankar, handlingar och kroppsliga processer påverkas såväl på kort som på lång sikt. Med hjälp av tekniker från kognitiv beteendeterapi som är erkänt effektiva ger boken läsaren ett steg-för-steg-program med en serie konkreta färdigheter för att bättre hantera stressen i vardagen. Här finns praktiska övningar och tekniker för att lära sig analysera sin livssituation, sätta upp konkreta mål för förändring och inte minst förändra sitt sätt att tänka och agera. Boken lämpar sig därför för alla som känner att den vardagliga stressen har blivit ett hinder för att må bra, nå sina mål och prestera väl samt känna sig tillfreds med livet. Ur innehållet: Vad är stress? Hur fungerar KBT? Självkänsla och beteendemönster som ökar sårbarheten för stress Stresssymptom Utmattningssyndrom Sömnrubbingar Kronisk smärta Tankar och beteendemönster Acceptans och mindfulness Tio steg mot minskad stress Förordet till boken är skrivet av den välrenommerade psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver, som även är författare till många uppmärksammade böcker. Giorgio Grossi är filosofie doktor i psykologi, forskare vid Stressforskningsinstitutet och arbetar med kognitiv beteendeterapi vid Stiftelsen Stressmottagningen i Stockholm. Han är dessutom en mycket uppskattad föreläsare och har tidigare gett ut boken I balans (2004).

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi - Legimus**

Köp Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi. Effektivt 10-stepsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så ...

### **Hantera din stress : med kognitiv beteendeterapi bok .pdf Giorgio ...**

Köp 'Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi' bok nu. Effektivt 10-stepsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hä ...

### **Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi - stressmottagningen.se**

Effektivt 10-stepsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådsande att ta itu med innan man har tid att ...

**HANTERA DIN STRESS MED KOGNITIV BETEENDETERAPI**

***LÄS MER***