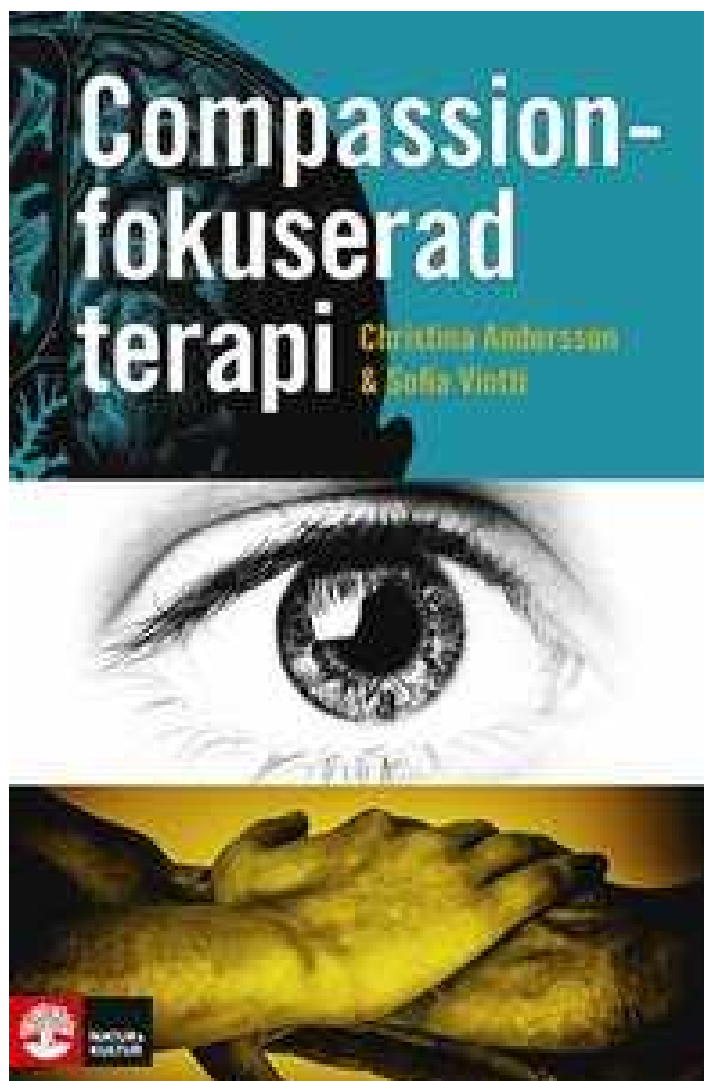


Compassionfokuserad terapi PDF E-BOK

Viotti Sofia



Författare: Viotti Sofia
ISBN-10: 9789127139817
Språk: Svenska
Filstorlek: 4098 KB

BESKRIVNING

Detta är den första svenska boken om compassionfokuserad terapi, CFT. Compassion handlar om att kunna bemöta sig själv och andra med värme, omsorg och förståelse, speciellt vid svårigheter i livet. Forskning har visat att övning i compassion aktiverar system i hjärnan som minskar stress och ökar upplevelsen av att känna sig lugn och trygg. Hur denna förmåga kan övas upp utgör kärnan i CFT. Behandlingsformen har sina rötter i kognitiv beteendeterapi och integrerar forskning och metoder från bland annat neurovetenskap, evolutionsteori, affektteori, anknytningsteori och den buddhistiska traditionen. Författarna beskriver ingående 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 en gedigen teoretisk bakgrund till terapimetoden och konkret vägledning i hur den utövas. Boken riktar sig till dig som vill lära dig att arbeta compassionfokuserat med dina klienter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Om terapi

Pris: 369 kr. Inbunden, 2013. Finns i lager. Köp Compassionfokuserad terapi av Christina Andersson, Sofia Viotti på Bokus.com. Boken har 3 st läsarrecensioner.

Specialistkurs i Compassionfokuserad terapi (CFT) - SacoTemplates

KAROLINSKA INSTITUTET UPPDRAGSUTBILDNING Karolinska Institutet Uppdragsutbildning
Berzelius väg 3, 171 77 Stockholm Tel: 08 524 800 00 | Fax: 08 508 846 20 | E ...

Compassionfokuserad terapi - E-bok - bokus.com

Detta är den första svenska boken om compassionfokuserad terapi (CFT). Compassion handlar om att vara uppmärksam på lidande, sitt eget och andras, förenat med ...

LÄS MER