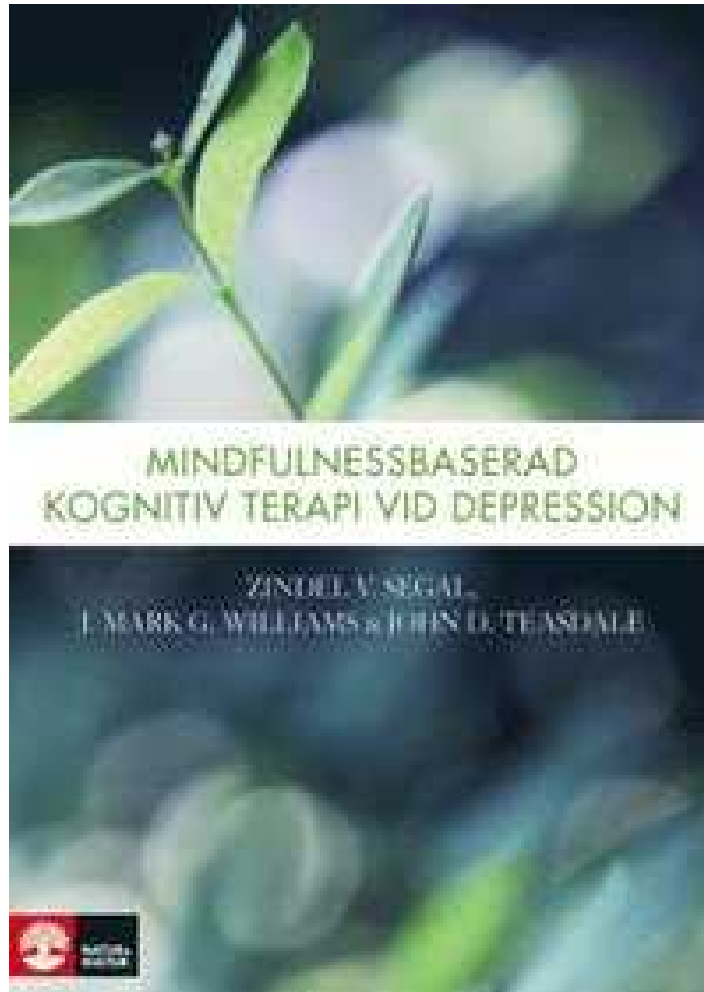


Tags: Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression las online bok; Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression e-bok apple; Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression epub books download; Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression ladda ner pdf e-bok; Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression bok pdf svenska; Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression MOBI download

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression PDF E-BOK

Zindel V Segal,J Mark G Williams,John D Teasdale



Författare: Zindel V Segal,J Mark G Williams,John D Teasdale

ISBN-10: 9789127137813

Språk: Svenska

Filstorlek: 4237 KB

BESKRIVNING

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression (MBKT) är en gruppbehandling som integrerar mindfulness, kognitiva tekniker och meditationer för att förebygga återfall i depression. I detta standardverk berättar metodens grundare om behandlingens teoretiska bas, den forskning som gjorts inom området och om det vetenskapliga stödet. Med många exempel och dialoger visar de hur deltagarna får hjälp att radikalt förändra sitt förhållningssätt till tankar, känslor och kroppsförnimmelser och därigenom förhindra att depressionen kommer tillbaka. Denna reviderade andra utgåva utgör en komplett manual med beskrivning av de olika sessionerna, formulär, arbetsblad och inlästa mindfulnessövningar. Boken är en ovärderlig kunskapskälla och läsupplevelse för alla som arbetar med depressionsbehandling och med mindfulness. Författarna är förgrundsgestalter inom MBKT och har mångårig klinisk erfarenhet. Svenskt förord av Ola Schenström, läkare, specialist i allmänmedicin och grundare av Mindfulnesscenter. För oss som arbetar professionellt med MBKT och andra mindfulnessbaserade metoder har bokens utgåvor ... snabbt blivit standardverk. Det åttaveckorsprogram som beskrivs står på gedigen vetenskaplig grund ihop med författarnas mångåriga kliniska erfarenhet av personer som har återkommande depressioner. Ola Schenström, läkare, specialist i allmänmedicin, mindfulnessutbildare, grundare av Mindfulnesscenter och författare till "Mindfulness i vardagen".

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression (Inbunden, 2014 ...

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression av John D. Teasdale ...

En övningsbok vid depression, oro och ångest. ... Här ger tre av världens främsta experter inom mindfulnessbaserad kognitiv terapi vägledning i hur du ...

Mindfulnessbaserad kognitiv terapi vid depression - PDF Free Download

Utbildningen bygger på vårt online program Här&Nu och teori och övningar från MBKT, mindfulnessbaserad kognitiv terapi som är väl beprövat vid depressioner ...

LÄS MER