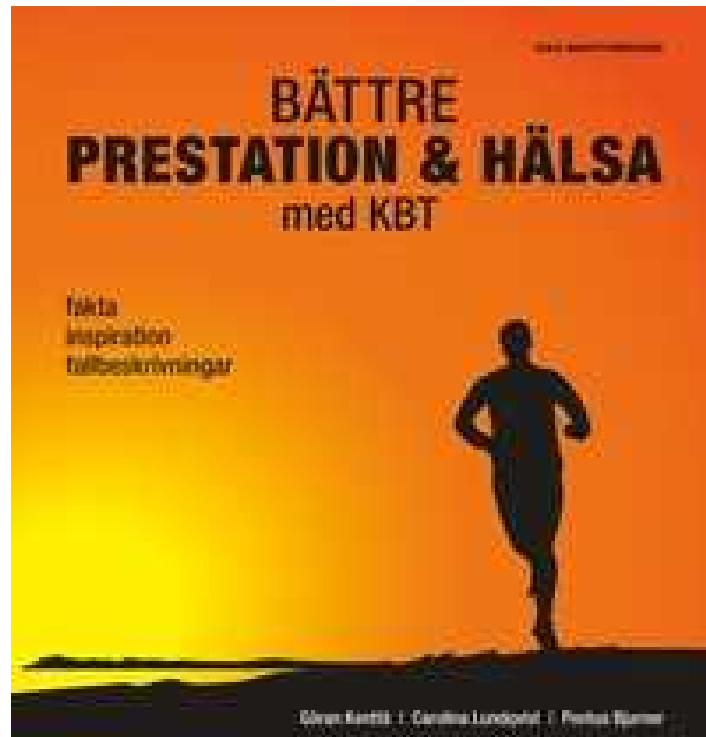


Tags: Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar epub books download; Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar las online bok; Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar MOBI download; Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar e-bok apple; Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar bok pdf svenska; Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar ladda ner pdf e-bok

Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar PDF E-BOK

John Brewer,Anna Barnsley,Laura Charalambous,Daniel Craighead,James Earle



Författare: John Brewer,Anna Barnsley,Laura Charalambous,Daniel Craighead,James Earle

ISBN-10: 9789187745546

Språk: Svenska

Filstorlek: 4519 KB

BESKRIVNING

Tankar, känslor och beteenden påverkar hälsa och prestation. När livet och idrotten fungerar som bäst mår man fint och prestationsförmågan är på topp. I detta drömläge är behovet av KBT, kognitiv beteendeterapi, mycket litet. Men det är få förunnat att befinna sig i detta läge tjugofyra timmar om dygnet - varken hälsa eller prestationsförmåga är någonting statiskt. Bättre prestation & hälsa med KBT ger en introduktion till KBT och de vanligast förekommande problemområdena som finns förankrade i såväl den kliniska psykologin som i ett idrottsspecifikt sammanhang. Du får flera beskrivningar och exempel på hur behandlingar kan gå till väga. "Jag blir väldigt nervös av att tävla. Skidåkningen betyder ju så oerhört mycket för mig och jag vill ju vinna, men jag hatar den där obehagliga känslan mer än någonting annat." Mikaela Schiffrin inför VM i Vail 2015 (ur Carolina Lundqvists text om ångest)

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF INSPIRATION MOTIVATION OCH HÄLSA - cdn.sensus.se

Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar, Göran Kentää; Carolina Lundqvist; Pontus Bjurner, SISU Idrottsböcker | Booky.fi

PDF Ingen jag vet är i mitt träd PDF bok ladda ner Jonas Gardell

En vinnande väg : idrottspsykologi för gymnasiet (Heftet) av författer Anna Lohmann. Pris kr 249.

Göran Lundqvist - booky.fi

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

**BÄTTRE PRESTATION & HÄLSA MED KBT : FAKTA, INSPIRATION,
FALLBESKRIVNINGAR**

LÄS MER