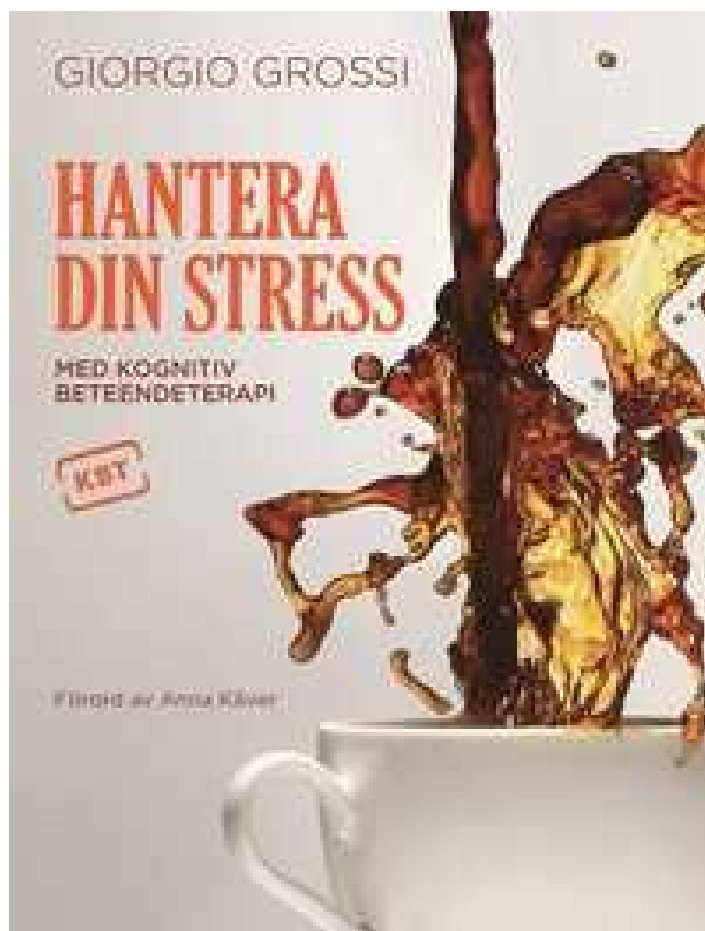


Tags: Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi las online bok; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi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

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK

Giorgio Grossi



Författare: Giorgio Grossi
ISBN-10: 9789174243871
Språk: Svenska
Filstorlek: 4585 KB

BESKRIVNING

Effektivt 10-stepsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådskanie 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). Omslagsformgivare: Destrito Byrå

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi - adlibris.com

Här har vi samlat tips på böcker om stress och stresshantering, ... Hantera din stress med kognitiv ... Sov bättre med kognitiv beteendeterapi av Marie ...

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi - bokus.com

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

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi KBT | Stockholms ...

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

LÄS MER