

## Tankevirus PDF

Hanne H. Brorson



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Hanne H. Brorson

ISBN-10: 9788777068348

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2886 KB

**BESKRIVELSE**

I bogen Tankevirus fortæller psykolog Hanne H. Brorson en fiktiv historie i to versioner. Begge handler om en dag i Annas liv. I den ene version er hun hårdt angrebet af tankevirus uden noget at forsvare sig med. Allerede inden klokken er otte er Anna angrebet af 'Vær perfekt-virussen' og resten af dagen igennem angribes hun af i alt 13 forskellige tankevirus. I den anden version har Anna fået psykologiske vitaminer for at slå virusangrebet ned. Da hun har nedkæmpet alle sine tankevirus ender dagen med at være den bedste i hendes liv. Annas psykologiske vitaminer har Hanne H. Brorson hentet fra mindfulness, kognitiv adfærdsterapi og metakognitiv terapi. Vi ser alle verden gennem vores tanker, og når vi tror på dem, handler eller føler vi ud fra disse tanker. Når vi tror på tanker med virus, opfatter vi derfor flere situationer som negative og har langt flere negative følelser, end vi behøver at have.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

En Tankevirus er en tanke som i virkeligheten ikke stemmer, eller er svært lite sannsynlig at stemmer, men som på et vis høres troverdig ut. Vær-perfekt-viruset.

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

Informasjonen som gis på [tankevirus.no](http://tankevirus.no) må ikke brukes i stedet for kontakt med, undersøkelse hos eller behandling av godkjent helsepersonell.

## TANKEVIRUS

[Læs mere ...](#)