

Compassionfokuseret terapi PDF

Christina Schlander



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Christina Schlander

ISBN-10: 9788711345351

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3219 KB

BESKRIVELSE

Compassion er en særlig form for medfølelse, der påvirker vores sind, hjerne, krop og generelle trivsel. Den er et vigtigt middel til at regulere og balancere vores følelsessystemer, omskiftelige sind og forhold til andre mennesker. Den gør det muligt for os at være i besværlige situationer på en konstruktiv måde, at engagere os og at vide og gøre præcis, hvad der er behov for i en given situation, så lidelsen afhjælpes. Compassionfokuseret terapi er effektiv over for mennesker, som har været udsat for omsorgssvigt, et stort forventningspres eller kritik fra deres primære omsorgspersoner. Den er særligt rettet mod at facilitere selv-medfølelse og egenomsorg hos mennesker, der har tendens til at opleve skam og selvkritik, og som belastes af reaktioner fra det urgamle trusselssystem: angst og vrede. Terapien skaber balance mellem vores grundlæggende emotionsreguleringssystemer, så vi kan være til stede med tilfredshed. Med illustrative cases præsenterer bogen dels teorien bag compassionfokuseret terapi, dels et terapeutisk forløb i 30 faser, der udvikler klientens evne til compassion. Til forløbet hører 37 arbejdsark. Bogen er henvendt til terapeuter, men vil også være en støtte for klienter, der ønsker at udvikle deres evne til compassion.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Compassionfokuseret terapi" [1. udgave, 1. oplag] af Paul Gilbert - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgivet 16/05. Vejer ...

Compassionfokuseret terapi: en vej til større tilfredshed (Forfatter: Christina Schlander, Forlag: Akademisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788711345351)

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Compassionfokuseret terapi og en masse andre bøger til en god pris.

COMPASSIONFOKUSERET TERAPI

[Læs mere ...](#)