

Bliv ven med hjernens amygdala PDF

Anette Prehn



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



Forfatter: Anette Prehn
ISBN-10: 9788771606805
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1091 KB

BESKRIVELSE

Bliv ven med hjernens amygdala handler om en del af din hjerne, der aktiveres, når du bliver vred, bange eller nervøs. Den kaldes for amygdala, og den spiller flere vigtige roller. Den er blandt andet både en alarm, en sporhund og en pirat - og det kan jo lyde ret skræmmende. Når amygdala ryger til vejrs, får du svært ved at tænke klart, regulere dine følelser og finde gode løsninger. Når du kender til den, kan du til gengæld berolige den og få større mod, glæde og overskud i hverdagen. Bogen her lærer dig, hvordan du gør amygdala til din ven i hverdagen i stedet for at lade dig styre af dens reaktion. ”Anette Prehn omsætter i Bliv ven med hjernens amygdala kompliceret fysiologisk viden til meget brugbare mentale øvelser for børn – og fortalt til børn. De er lige til at gå til, ikke mindst fordi bogen giver børn et sprog, så de kan bygge bro mellem deres følelser i udfordrende sociale situationer og en sund, konstruktiv håndtering af dem. Børn lærer gennem bogen at forstå, acceptere og regulere følelser og udvikle en sund indrestyring. Ved at placere angst, frygt og stress i amygdala får barnet overskud til at reflektere og handle mere frit som sig selv. Et rigtig godt redskab til at styrke børns robusthed.” Per Schultz Jørgensen, professor, forfatter. Serien 'Hjernevenner' er en række små bøger om hjernens spilleregler, som er skrevet, så de kan forstås og bruges fra cirka 10 år og opefter. Dette er den anden bog i serien.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Bliv ven med hjernens amygdala og en masse andre bøger til en god pris.

En ven (der hjælper dig med at tackle ... professor og hjerneforsker Troels W. Kjær. Den anden hedder Bliv ven med hjernens amygdala og anbefales af ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Bliv ven med hjernens amygdala af Anette Prehn - bogen har fået vurderingen 65 ud af 100

BLIV VEN MED HJERNENS AMYGDALA

[Læs mere ...](#)