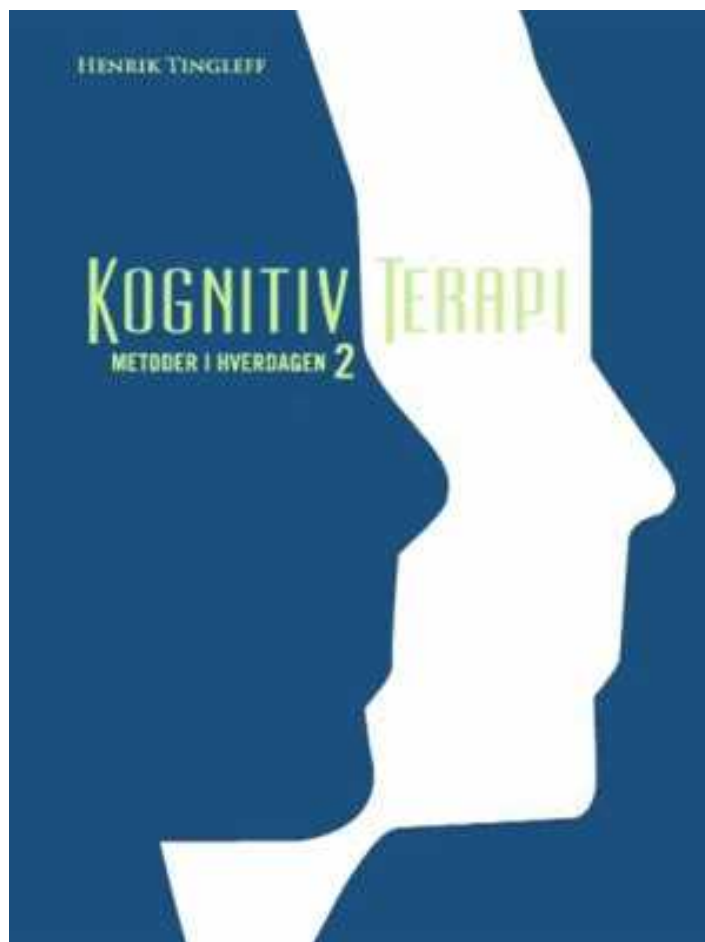


Kognitiv Terapi PDF

Henrik Tingleff



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



Forfatter: Henrik Tingleff

ISBN-10: 9788776912949

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2208 KB

BESKRIVELSE

2. bind i serien om den kognitive terapi konkrete metoder til at evaluere tanker og mindske ubehag. Alle metoder er rigt eksemplificeret med cases fra hverdagen. Bogen henvender sig til psykologistuderende, rådgivningspersonale, terapeuter - og alle personer der ønsker at udvikle sig.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kognitiv terapi er en højt specialiseret terapiform, udviklet til psykiske problemstillinger som angst, depression, misbrug og personlighedsforstyrrelse.

Kognitiv Terapi har fokus på, hvor du er her og nu, hvilke udfordringer du står med, og hvordan du bedst kommer videre med varig effekt.

Helbredsangst er angsten for at være eller blive alvorligt fysisk syg. Typiske symptomer på helbredsangst er vedvarende bekymring om dit helbred.

KOGNITIV TERAPI

[Læs mere ...](#)