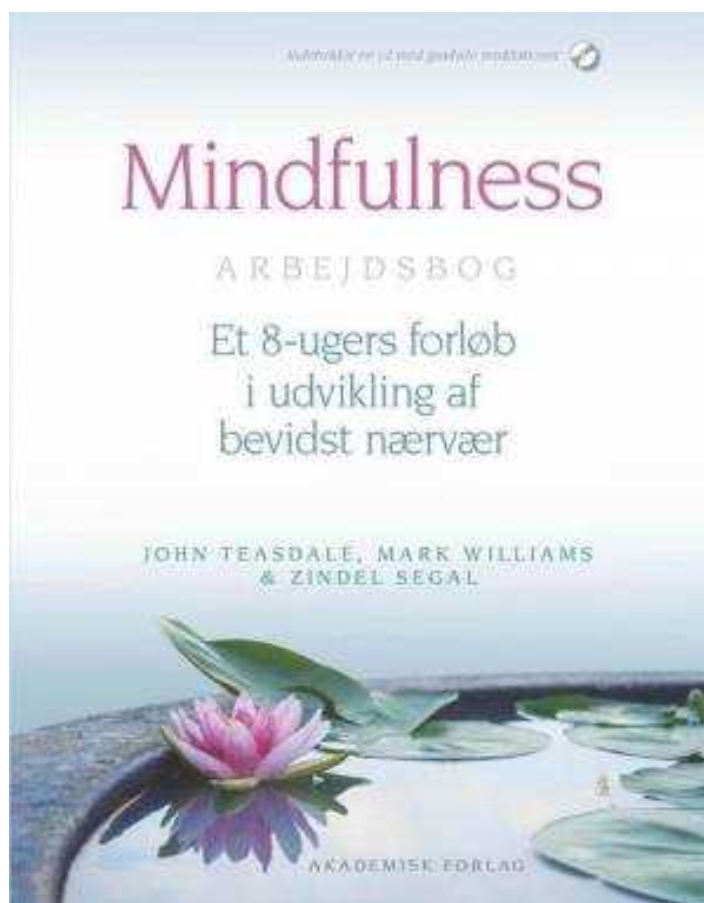


Søgeord: download Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær pdfbøg, Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær mobi, Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær epub online gratis, Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær torrent, Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær læses online, digitaliseret Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær pdf

Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær PDF

Mark Williams



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



Forfatter: Mark Williams
ISBN-10: 9788711344323
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1511 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness – bevidst nærvær – er en enkel og effektiv måde at blive opmærksom på sine mest vanskelige følelser og livserfaringer. Forestil dig et 8-ugers forløb, der kan hjælpe dig til en gang for alle at bryde negative tankemønstre som for eksempel stress, angst og modløshed så du kan møde livets udfordringer med større overskud. Det kan gøres ganske enkelt ved at lære nye måder at forholde dig til dine egne tanker og følelser. Denne arbejdsbog guider dig skridt for skridt igennem et nøje tilrettelagt program med øvelser og refleksionsspørgsmål. Den giver dig redskaber til at fastholde processen og er krydret med kommentarer og input fra andre, der har gode erfaringer med forløbet. Bogen er skrevet af tre af verdens førende kapaciteter på området som har udviklet og arbejdet med metoden gennem mange år. Bogens guidede meditationer findes som MP3-lydfiler på den medfølgende cd og på bogens hjemmeside. Bemærk, at den ikke kan afspilles i en almindelig cd-afspiller, men kræver en afspiller, der kan aflæse MP3-filer. "Denne bog er fantastisk ... [Den] bliver en nær ven, vejleder og guide." Fra Jon Kabat-Zinns forord "Visdom, forklaret og anvendt! Vi kunne ikke ønske os mere fra tre af verdens mest begavede og omsorgsfulde kliniske psykologer, som giver os en klar og praktisk guide til at forstå og styrke sindet. Denne arbejdsbog er en storslået gave, der kan hjælpe dig til at lindre depression og angst, forbedre dit helbred og din tilstedeværelse i verden." Daniel J. Siegel, MD "Hvor meget mere formidabelt kan det blive? En evidensbaseret metode til behandling af depression omsat til en arbejdsbog, som alle kan bruge. Denne metode er gået verden rundt af en grund – den virker." Marsha M. Linehan, PhD, University of Washington "Et let tilgængeligt trin-for-trin forløb i, hvordan vi gennem træning bringer sindet ud af ensformige gentagelsesmønstre og finder tilstande af fred." Paul Gilbert, PhD, University of Derby "Denne bog kan noget særligt, og der er brug for den! Det kan være svært at få adgang til et kursus i mindfulness-baseret kognitiv terapi (MBKT). Det er det ikke længere. Denne bog guider behændigt læseren igennem MBKT-programmet, som om man deltog på et hold med en underviser og andre kursister. Der er umådelig støtte at hente i denne bog (...) Bogen er skrevet af de selv samme forskere og dygtige klinikere som har udviklet MBKT-programmet. Ud over at være oplagt for personer der ønsker at træne mindfulness på egen hånd, så er denne arbejdsbog en fantastisk ressource for behandlere der arbejder professionelt med MBKT fordi den på eksemplarisk vis demonstrerer 'mindfulness in action' i dialog med deltagerne." Fra Jacob Piets forord til den danske udgave

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindfulness. Mindfulness; MBSR 8-ugers programmet; ... Arbejdsbog. Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst ... J. og Segal, Z., 2008: Bevidst nærvær. Akademisk ...

Mindfulness arbejdsbog Indeholder en cd ... Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær Af ... Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær JOH N T E ...

Indeholder en cd med guidede meditationer. Mindfulness ARBEJDSBOG. Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær JOH N T E A SDA L E , M A R K W I L L I A M S ...

**MINDFULNESS ARBEJDSBOG: ET 8-UGERS FORLØB I UDVIKLING AF BEVIDST
NÆRVÆR**

[Læs mere ...](#)