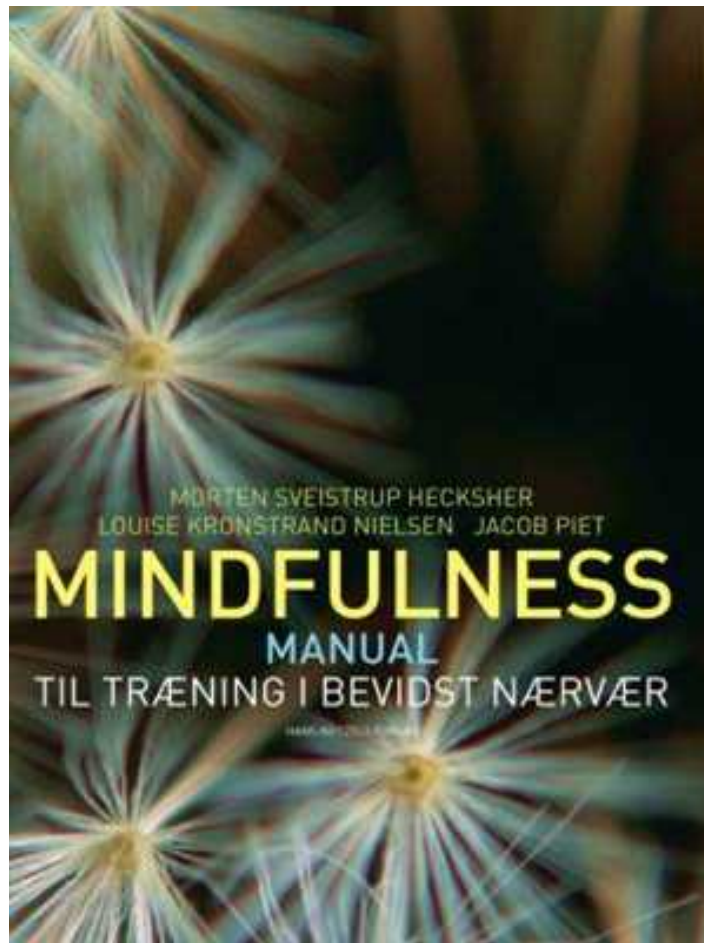


## Mindfulness PDF

Jacob Piet



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Jacob Piet  
ISBN-10: 9788741251585  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3863 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness betyder at være opmærksom på en bevidst måde i det aktuelle øjeblik uden at dømme. En stor del af tiden bliver vi styret af den strøm af automatiske tanker, der konstant går gennem vores hoveder. Vi kommer til at identificere os med tankerne, vi vurderer os selv, sammenligner os med andre og kan styres af tanker om usikkerhed og ængstelighed. Når vi gennem mindfulness trænes i at være opmærksomme på en åben måde og give slip på vores tilbøjelighed til at bedømme og evaluere, kan vi give slip på at være fastlåste af ubevidste automatiske tanker. Bogens første del er en præsentation af de grundlæggende tanker bag mindfulness og de overordnede principper for træningen, mens anden del indeholder et helt konkret træningsprogram bestående af 8 sessioner. I bogens tredje del videregiver forfatterne erfaringer omkring de forskellige dagligdagssituationer, hvori mindfulness kan anvendes, og forslag til, hvordan man kan fastholde træningen. Bogens fjerde del giver indblik i den teoretiske og empiriske baggrund for mindfulness og henvender sig primært til dem, der vil anvende mindfulness professionelt. Morten Sveistrup Hecksher er autoriseret psykolog, godkendt specialist i psykoterapi og supervisor i psykoterapi. Han er stifter og indehaver af KognitivGruppen, som bl.a. tilbyder kognitiv behandling og kurser i mindfulness for såvel klienter som professionelle behandlere. Louise Kronstrand Nielsen er cand.psych. tilknyttet KognitivGruppen og Jacob Piet forsker i mindfulnessbaseret kognitiv terapi på Psykologisk Institut, Århus Universitet.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Mindfulness-meditation er en bevidst måde at skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. At være til stede i nuet, snarere end at hænge ...

Lær at være opmærksomt tilstede her og nu Lær at holde gode pauser, huske restitution og sove godt Lær at holde fri fra tankerne, tænke konstruktive tanker og ...

Forskning viser, at mindfulness forebygger stress. Vi mener, at mindfulness i skoler, sundhedsvæsen og på arbejdspladser kan sikre mere trivsel og mindre stress i ...

## MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)