

At overvinde lavt selvværd PDF

Melanie Fennell



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



Forfatter: Melanie Fennell

ISBN-10: 9788779550094

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4821 KB

BESKRIVELSE

Mange mennesker oplever, at deres lave selvværd har en både smertefuld og ødelæggende effekt på deres liv. I Melanie Fennells bog henviser ordet 'selvværd' til de overordnede tanker, som en person har om sig selv. Hvis disse tanker hovedsageligt er uvenlige og kritiske, og hvis man føler, at ens sande selv er svagt, utilstrækkeligt, undertrykt eller usikkert - hvilket mange mennesker føler i mere eller mindre udstrakt grad - så er der god grund til at læse denne bog. Bogen bygger på kognitiv adfærdsterapi, der indeholder elementer fra både psykodynamisk og adfærdsterapeutisk teori og metode. Den kræver læserens aktive medvirken og gennemgår konkrete teknikker og metoder, der fremover kan bruges i en lang række situationer og samtidig forebygger eventuelle tilbagefald. Melanie Fennell er psykolog på afdelingen for klinisk psykologi ved Warneford Hospital i Oxford og tilknyttet Department of Psychiatry ved Oxford University, hvor hun koordinerer videreuddannelsen i kognitiv psykologi for personalegrupper inden for sundhedssektoren. Hun rejser desuden verden rundt med sine forelæsninger og workshops og har i den forbindelse været i Danmark ved flere lejligheder. At overvinde-bøgerne er en serie selvhjælpsguider skrevet af specialister inden for hvert sit felt. I de senere år har en gruppe engelske og amerikanske psykiatere og psykologer med held videreudviklet principperne og teknikkerne fra den kognitive terapi og overført dem til bøger, der guider læseren igennem en aktiv selvhjælpsproces. Disse bøger indeholder et systematisk program, der gør det muligt for læseren alene eller i samarbejde med en psykiater, en praktiserende læge, en psykolog eller en psykoterapeut at forsøge at overvinde de negative, automatiske tanker, der hæmmer en sund og naturlig livsudfoldelse.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

WWW.FINNLYKKESCHMIDT.DK AT OVERVINDE LAVT SELVVÆRD Melanie Fennell Udgivet
Forlaget Klim i 1998 FORORD TIL DEN DANSKE UDGAVE Selvværd afspejler den måde, man ...

Selvværd er den opfattelse, man har af sit eget værd i forhold til omverdenen og sig selv. Her får du gratis vejledning i at forbedre dit selvværd.

Hvis vi var heldige at have et støttende familiemiljø fyldt med venlighed, da vi var små, er det muligt, at vi har et sundt selvværd.

AT OVERVINDE LAVT SELVVÆRD

[Læs mere ...](#)