

## Medfølelse og mindfulness PDF

Paul Gilbert



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Paul Gilbert  
ISBN-10: 9788779556690  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1074 KB

**BESKRIVELSE**

Paul Gilbert har gennem sit mangeårige arbejde med kognitive processer i behandlingen af depression og selvværdsproblemer påvist, at man gennem øget viden om sindets negative overbevisninger kan opnå større selvindsigt og efterhånden lære at overskue og kontrollere sine tankemønstre, så man får det bedre. I denne bog forener han den kognitive adfærdsterapi med principperne for mindfulness og med de buddhistiske tanker, der ligger bag begreber som venlighed, indlevelse, medfølelse og overbærenhed – både med sig selv og med andre. I bogens elleve kapitler gennemgår Paul Gilbert, hvordan man kan overvinde sin strenge selvkontrol, sin overdrevne bekymring, sin hang til perfektionisme og sine urealistiske høje krav til sig selv. Målet er at opnå større ro og indsigt og dermed leve et liv med mindre stress, angst og vrede.

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

Forskellige former for meditation bliver ofte forvekslet med mindfulness. Men mindfulness er meget mere end meditation. I nedenstående artikel kommer der et bud på ...

Køb Medfølelse og mindfulness. Paul Gilbert har gennem sit mangeårige arbejde med kognitive processer i behandlingen af depression og selvværdsproblemer påvist ...

Hvad er mindfulness? Mindfulness kan bedst beskrives som en filosofi, der bygger på bevidsthed, opmærksomhed og nærvær.

## **MEDFØLELSE OG MINDFULNESS**

[Læs mere ...](#)