

Mentaliseringsbogen PDF

Per Wallroth



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



Forfatter: Per Wallroth
ISBN-10: 9788741254845
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4925 KB

BESKRIVELSE

AT MENTALISERE vil sige at prøve at se sig selv udefra og andre mennesker indefra. Når man mentaliserer, reflekterer man over sine egne og andres tanker og følelser. Man bliver mindet om, at hvert enkelt menneske har sit eget perspektiv og tolker virkeligheden på sin måde. Denne tilsyneladende banale evne er langt mere kompliceret, end man umiddelbart skulle tro. En omfattende forskning har vist, at vores evne til at mentalisere har meget stor betydning for os. Den er i høj grad med til at bestemme, hvordan vi har det psykisk og fysisk. Den spiller en grundlæggende rolle for udviklingen af vores relationer til andre: vores børn, partnere, arbejdskammerater, venner, familie. Mentaliseringsbogen er den første bog om emnet, der henvender sig til et bredt publikum. Den redegør på en letforståelig måde for de vigtigste konklusioner af forskningen vedrørende mentalisering. Den indeholder en række praktiske råd og enkle øvelser, der kan forbedre læserens evne til at mentalisere. Bogen er bygget op omkring en række hverdagsbeskrivelser, som viser, hvor stor en rolle mentalisering spiller i vores liv – selv om begrebet endnu er ukendt for mange. PER WALLROTH er psykolog, autoriseret psykoterapeut og supervisor i psykodynamisk psykoterapi. Han er den førende repræsentant for mentalisering og mentaliseringsbaseret terapi (MBT) i Sverige.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Per Wallroth: Mentaliseringsbogen. Hans Reitzels Forlag, 2011. Janne Østergaard Hagelquist: Mentaliseringsguiden. Hans Reitzels Forlag, 2015.

Mentaliseringsbogen bog: AT MENTALISERE vil sige at prøve at se sig selv udefra og andre mennesker indefra. Når man mentaliserer, reflekterer man over ...

AT MENTALISERE vil sige at prøve at se sig selv udefra og andre mennesker indefra. Når man mentaliserer, reflekterer man over sine egne og andres tanker og følelser.

MENTALISERINGSBOGEN

[Læs mere ...](#)