

## **Følelser med fornuft (2. udg.) PDF**

**Dennis Greenberger**



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



Forfatter: Dennis Greenberger

ISBN-10: 9788771298352

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3905 KB

## BESKRIVELSE

'Følelser med fornuft' giver en systematisk, konkret og praktisk indføring i den kognitive metodes brede anvendelighed. Bogen igennem følger vi fem personer, der hver især lider af forskellige ubehagelige og uhensigtsmæssige symptomer. Den samme kognitive tankegang og metode benyttes i forhold til alle personernes symptomer, og samtidig bliver læseren indført i, hvordan man selv kan bruge metoden, selvom man ikke har de samme symptomer som de fem personer. Endelig giver de to forfattere en let forståelig og overskuelig indsigt i generelle og almene psykologiske problemstillinger. Hvert kapitel ledsages af øvelser og for at få det optimale udbytte af bogen, er det vigtigt, at læseren gennemfører øvelserne og giver sig den tid, der skal til, for at øve sig i de færdigheder, der bliver beskrevet og gennemgået. Følelser med fornuft gennemgår bl.a.: Hvordan man kan ændre de negative automatiske tanker, der bl.a. forårsager problemer med selvværdet, humøret og forholdet til andre mennesker. Hvordan ændringerne i tanker, humør og følelser kan genkendes og følges ved hjælp af skemaer, der er enkle og overskuelige at bruge. Hvordan nye handlingsmønstre kan indlæres, så livskvaliteten forbedres.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

'Følelser med fornuft' giver en systematisk, konkret og praktisk indføring i den kognitive metodes brede anvendelighed. Bogen igennem følger vi fem personer, der ...

Narrative temaer: følelser og indre liv (12) ... Udg. dato: 09. nov. 2018. Når ... Udkommer samtidig med Altid håb (Hopeless 2).

Sydsjælland og Lolland-Falster (2) Vestsjælland (1) Østjylland (6) Aalborg (0) Aarhus (2) Vælg flere. Kategori filosofi (11) anden kategori ...

**FØLELSER MED FORNUFT (2. UDG.)**

[Læs mere ...](#)