

## Lev mere tænk mindre PDF

**Pia Callesen**



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



Forfatter: Pia Callesen  
ISBN-10: 9788740035421  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2596 KB

## BESKRIVELSE

Metakognitiv terapi gør lige nu sit indtog verden over, og forskerne er begejstrede. Terapien har dokumenteret effekt på depression, og studier viser, at så mange som 70-80 % af alle depressive kureres helt – og det endda på rekordtid. Denne bog henvender sig både til den, der lider af depression, og den, der gerne vil lære at tackle sine negative tanker. Det er en udbredt opfattelse, at den bedste måde at tackle kriser på er at bearbejde dem. Vi taler, tænker og analyserer i et væk i et forsøg på at tømme rygsækken for 'dårlig bagage'. Men det er en forkert, omend fasttømret antagelse. Psyken skal ikke betragtes som en rygsæk. Der sker ingen ophobning, og det er ikke nødvendigt at 'rydde op' for at komme videre med sit liv efter en krise eller for at overvinde en depression. Ifølge banebrydende ny forskning inden for metakognitiv terapi bør sindet i stedet betragtes som en si, hvor alt passerer, med mindre vi selv aktivt vælger at holde fast i det. Bruger vi mange timer dagligt på at spekulere og bekymre os om, hvordan vi skal løse et problem eller på at tale med os selv om, hvordan vi har det, tapper vi os selv for energi og livsglæde, ligesom vi øger vores risiko for at udvikle eller vedligeholde en depression. Det handler ikke om at tvinge sig selv til urealistiske mål om kun at tænke positivt. I stedet skal vi fokusere på at tage styringen og begrænse vores grublerier. I bogen her giver psykolog Pia Callesen sit bud på, hvordan vi kan vinde kontrollen over vores tænkning og få livsglæden tilbage. Hun introducerer os til en række mennesker, som alle har overvundet depressionen ved hjælp af metakognitiv terapi og viser, hvordan vi kan lære at identificere de tanker, der trigger vores bekymringer, og via konkrete øvelser blive bedre til at håndtere og begrænse vores negative tanker, så vi ikke blot lærer at overvinde depressionen – men også helt undgår at udvikle den.

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

Anmeldelse af Pia Callesen (2017): Lev mere, tænk mindre. Drop grublerierne, slip af med nedtrykthed og depression med metakognitiv terapi. Udgivet på Politikens ...

Metakognitiv terapi gør lige nu sit indtog verden over, og forskerne er begejstrede. Terapien har dokumenteret effekt på depression, og studier viser, at så

Køb 'Lev mere tænk mindre' bog nu. Metakognitiv terapi gør lige nu sit indtog verden over, og forskerne er begejstrede. Terapien har dokumenteret ...

## LEV MERE TÆNK MINDRE

[Læs mere ...](#)