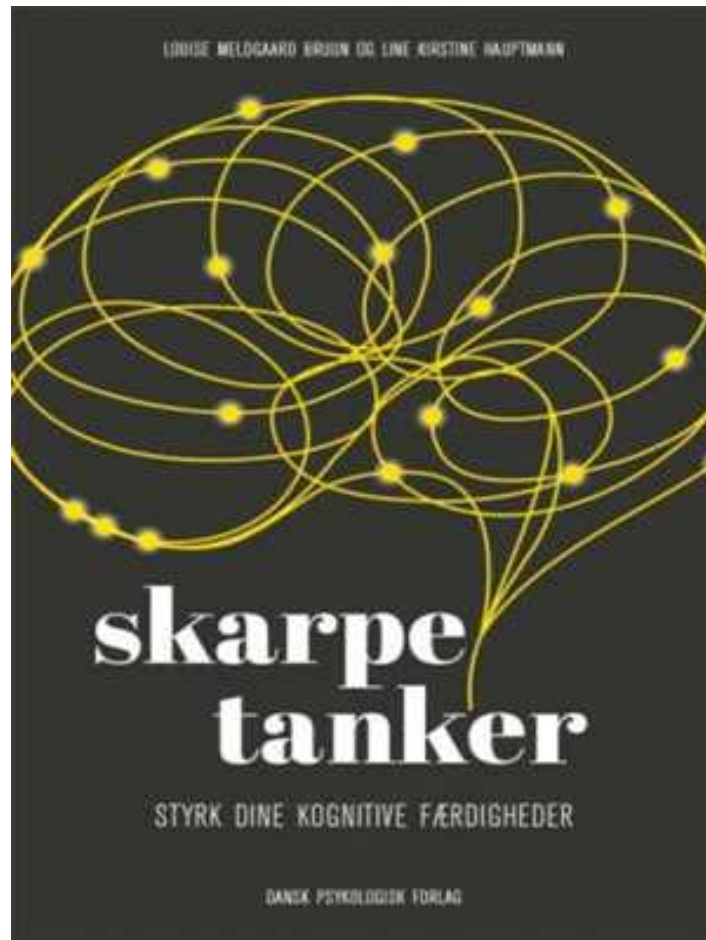


Skarpe tanker PDF

Louise Meldgaard Bruun



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



Forfatter: Louise Meldgaard Bruun

ISBN-10: 9788771584813

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1587 KB

BESKRIVELSE

Forstå din hjerne – og bliv skarpere til at lære nyt, huske og løse problemer. Hjernen og tankerne er hele tiden i gang, hele livet. Vores kognitive færdigheder er påvirket af, hvordan vi lever, arbejder, spiser og sover – ligesom resten af kroppen. Man kan træne hjernen og tænkningen og blive bedre til at lære, huske og løse problemer. I denne bog viser psykologerne Louise Meldgaard Bruun og Line Kirstine Hauptmann, hvordan du kan gøre. Der er både lange seje træk og små ændringer, der skaber store forandringer. Bogens første del forklarer, hvad tænkning og kognition er – hvad der booster, og hvad der bremser. Del to beskriver, hvordan man holder motivationen, og giver redskaber til at forandre tænkningen og til at kortlægge de kognitive vanskeligheder, man måske har. Bogens tredjedel er et helt katalog med velafprøvede strategier, ideer, gode råd, småtest og andre redskaber, der alt sammen er skridt på vejen til skarpere tanker og ændrede rutiner i hverdagen. Lige til at gå i gang med! SKARPE TANKER er skrevet til alle, der gerne vil styrke deres tanker, og få det bedste ud af det gode hoved, de har. Den henvender sig også til mennesker med kognitive vanskeligheder efter fx stress, angst eller depression, og til pårørende og fagfolk, der arbejder med mennesker med kognitive vanskeligheder.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Skarpe Tanker bog: - Styrk dine kognitive færdighederForstå din hjerne - og bliv skarpere til at lære nyt, huske og løse problemer.Hjernen og tan...

Få inspiration til, hvordan du ændrer eller justerer dine hverdagsrutiner, så du bedre kan løse opgaver og nå dine mål.

Skarpe tanker: styrk dine kognitive færdigheder (Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788771584813)

SKARPE TANKER

[Læs mere ...](#)