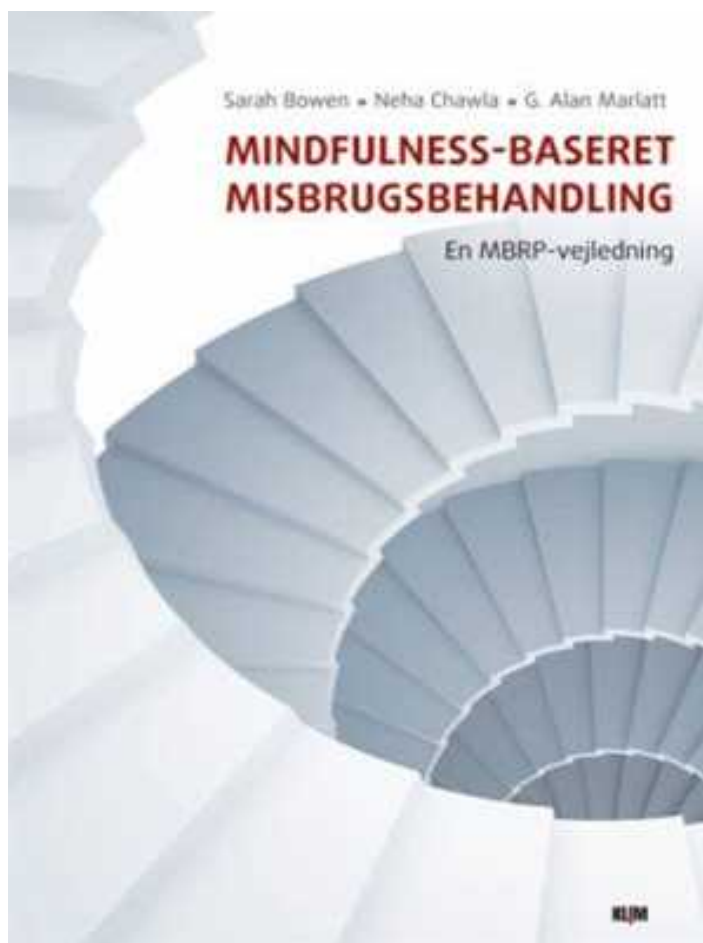


Søgeord: download Mindfulness-baseret misbrugsbehandling pdf bøg, Mindfulness-baseret misbrugsbehandling mobi, Mindfulness-baseret misbrugsbehandling epub online gratis, Mindfulness-baseret misbrugsbehandling torrent, Mindfulness-baseret misbrugsbehandling læses online, digitaliseret Mindfulness-baseret misbrugsbehandling pdf

---

## Mindfulness-baseret misbrugsbehandling PDF

Sarah Bowen



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



Forfatter: Sarah Bowen  
ISBN-10: 9788771290622  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3713 KB

## BESKRIVELSE

Vejledningen i mindfulness-baseret tilbagefaldsforebyggelse i misbrugsbehandling er udformet med henblik på at tilbyde opmærksomhedstræning til personer, der er fanget i misbrug og afhængighed. Formålet med træningen er at forøge opmærksomheden på de triggere, vanemønstre og 'automatiske' reaktioner, der synes at styre livet for mange mennesker. Øvelserne i programmet udvikler evnen til at stoppe op, iagttage her-og-nu oplevelsen og bringe opmærksomhed til de valgmuligheder, der foreligger. Programmet består af otte ugentlige sessioner i gruppeforløb, og vejledningen giver behandlere grundlæggende information og materiale til at gennemføre kurset. I de velstrukturerede gruppesessioner opnår deltagerne klarhed over deres indre oplevelser, så de kan opgive vanemønstre forbundet med tanker og sociale hændelser, der risikerer at udløse tilbagefald, og tilegne sig konkrete færdigheder i at møde dagligdagens udfordringer. Det brugervenlige materiale består af retningslinjer for forløbet af hver enkelt session, eksempler på ledede meditationer samt en række skemaer og handouts til hjemmetræning.

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

Mindfulness-baseret misbrugsbehandling - en MBRP - vejled mig. Klim 2012 . Segal, Z; Williams, M; Teasdale, J: (2002). Mindfulness Based Cognitive Therapy for ...

Stella Lützer Stella Bjerregaard Lützer, socionom med terapeutisk efteruddannelse. Uddannet MBSR-lærer i 2008 ved Center for Mindfulness, University of ...

Mindfulness-baseret psykoterapi Mindfulness-baseret psykoterapi er inspireret af buddhistisk meditation og livsfilosofi. Træning i mindfulness indgår som et vigtigt ...

## **MINDFULNESS-BASERET MISBRUGSBEHANDLING**

[Læs mere ...](#)