



## BESKRIVELSE

Med denne introduktion til Acceptance and Commitment Therapy (ACT) præsenterer forfatterne en helt ny retning inden for kognitiv terapi. ACT er en accept- og eksponeringsbaseret behandlingsform, som er forankret i den nyeste psykologiske forskning. Med ACT arbejdes der hen imod at udvikle psykologisk fleksibilitet, så man bliver i stand til at udleve personlige værdier frem for at befinde sig i en uendelig kamp mod sine egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mindfulness er en vigtig del af ACT. Evnen til at være i kontakt med nuet trænes, fordi det er en vigtig proces i udviklingen af psykologisk fleksibilitet. ACT handler om at tage imod det, som livet tilbyder, og peger på en vej ud af lidelse ved at rette fokus på det, som virkelig betyder noget i ens liv. ACT er en behandlingsform, der anvendes på tværs af mange symptombilleder som f.eks. angst, depression, PTSD, misbrug, kroniske smerter og spiseforstyrrelser. Frem for alt er ACT en særlig måde at være i verden på og som sådan til gavn og inspiration for alle mennesker. Introduktion til ACT er en bog til klienten i et ACT-forløb, men kan også læses af fagfolk, professionelle behandlere og andre, der er interesseret i at lære ACT at kende. Introduktion til ACT er en bog til klienten i et ACT-forløb, men kan også læses uafhængigt heraf. Bogen kan også læses af fagfolk, professionelle behandlere og andre, der måtte være interesseret i at lære ACT at kende.

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

Søgetitel: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) og funktionelle lidelser Introduktion til Acceptance and Commitment Therapy - Hvad er ACT og hvordan kan det ...

ACT & Unge - introduktion til ACT Acceptance and Commitment Therapy er en nyere kognitiv tilgang, hvor der arbejdes konkret lige dér, hvor den unge er i sit liv. I ...

Se billigste Introduktion til ACT: En brugsbog til klienten, Hardback Laveste pris kr. 186,- blandt 10 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger ...

## INTRODUKTION TIL ACT

[Læs mere ...](#)