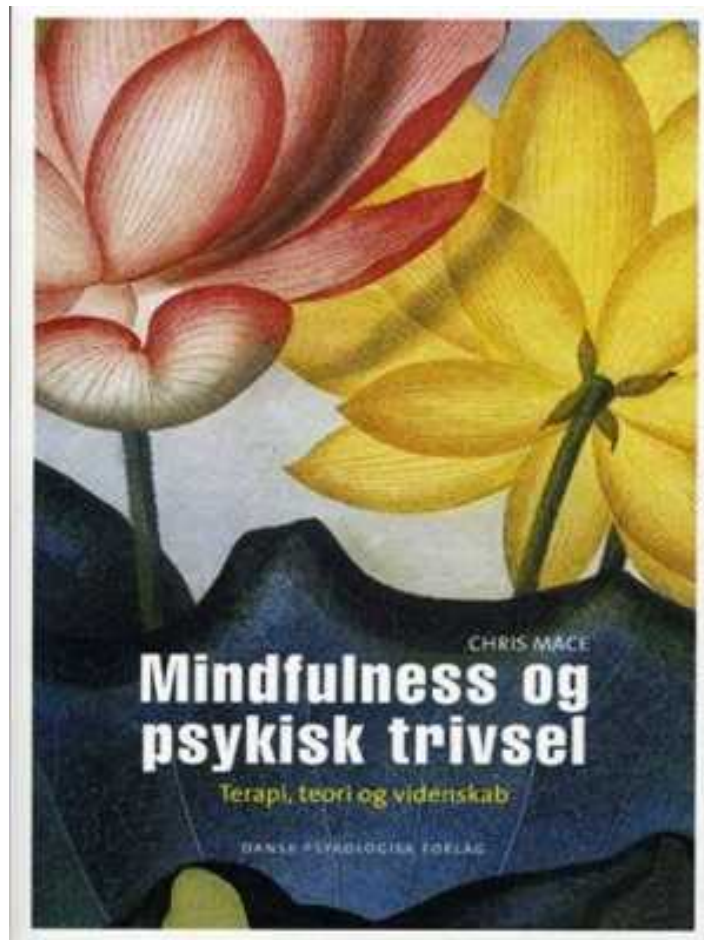


## Mindfulness og psykisk trivsel PDF

Chris Mace



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Chris Mace  
ISBN-10: 9788777065217  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2633 KB

## BESKRIVELSE

Antallet af mindfulness-baserede metoder er stigende, og de bliver stadig mere udbredte. Men hvordan og hvornår kan mindfulness hjælpe i forbindelse med psykisk trivsel og sygdom? Denne bog belyser, hvad mindfulness kan bidrage med på forskellige områder, hvoraf nogle af de vigtigste er tidlig buddhistisk filosofi, hjerneforskning, psykologisk forskning, psykiske lidelser og positiv psykologi såvel som forskellige terapiformer. I bogen præsenteres en evaluering af nyere klinisk arbejde, hvor mindfulness er blevet brugt ved en række forskellige psykologiske forstyrrelser, og det vurderes, hvad de nyere mindfulnessbaserede terapier og nye teknikker indebærer for den professionelle behandler. "En grundig og omfattende undersøgelse af alle de aspekter, der er ved at integrere mindfulness i psykologisk praksis – denne bog hører til på bogreolen hos alle, der er interesserede i at bringe denne gamle visdom ind i den moderne verden." Steven C. Hayes. Professor I psykologi ved University of Nevada og medforfatter til bl.a. Slip tanketyranniet – tag fat på livet.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

**\*OBS: NEDSAT\*** Hvordan og hvornår kan mindfulness hjælpe i forbindelse med psykisk trivsel og sygdom? Denne bog belyser, hvad mindfulness kan bidrage med på ...

Heldagskursus i Arbejdsglæde og Trivsel Med faglighed, humor og øvelses orienteret ... indenfor psykisk ... i mindfulness i 10 år, og er en ...

Forfatter: Chris Mace, Titel: Mindfulness og psykisk trivsel, Pris: 179,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

## **MINDFULNESS OG PSYKISK TRIVSEL**

[Læs mere ...](#)