

Tags: Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp ladda ner pdf e-bok; Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp bok pdf svenska; Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp epub books download; Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp e-bok apple; Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp MOBI download; Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp las online bok

---

## Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp PDF E-BOK

**Daniel J Siegel**



Författare: Daniel J Siegel

ISBN-10: 9789197948661

Språk: Svenska

Filstorlek: 2620 KB

## BESKRIVNING

Behöver du en pedagogisk vägkarta för att som vuxen kunna vara till hjälp under de omtumlande ungdomsåren? Eller är det du själv som ung vuxen som vill hitta nycklarna för att utvecklas och må bra? *Hjärnstorm - överlev tonårstiden med forskningens hjälp* är en bok med redskap för att överleva, utvecklas och må bra under denna viktiga period i livet, skriven av Daniel Siegel, klinisk professor i psykiatri vid UCLA School of Medicine. Stadigt förankrad i forskningen om den unga hjärnan (12-24 år) avlivar Daniel Siegel ett antal myter om hjärnan under ungdomstiden, som att den är omogen och inte fungerar så "vuxet" som den borde. Under denna intensiva utvecklingsperiod knyter vi relationer med jämnåriga, söker nya upplevelser och tar risker. Siegel hjälper oss att se vilka strategier som fungerar för både vuxna och unga - vilka gränser som behöver sprängas och vilka gränser vuxenvärlden kan sätta. Boken innehåller faktabaserade kapitel om hjärnan, anknytningsrelationer och vår utveckling från barn till vuxna. Till varje kapitel hör övningar och verktyg som bygger på de nya kunskaper om hjärnan som Siegel tidigare även presenterat i banbrytande böcker som *The Mindful Brain*, *The Developing Mind* och *Mindsight*. Med *Hjärnstorm - överlev tonårstiden med forskningens hjälp* introduceras Siegel för svenska läsare. Boken riktar sig till både föräldrar och unga vuxna. Lärare och andra som arbetar med tonåringar och unga vuxna har också stor nytta av bokens budskap och praktiska verktyg. OM DANIEL J SIEGEL, MD Daniel Siegel är klinisk professor i psykiatri vid UCLA School of Medicine och en av cheferna för UCLA Mindful Awareness Research Center samt arbetande styrelsemedlem vid Mindsight Institute. Daniel Siegel bor med sin hustru i Los Angeles och har två barn i tjugoårsåldern.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF Stora bonusfamiljboken PDF E-BOK - [appetite4life.org](http://appetite4life.org)**

Boken är en guide genom tonårstidens turbulens med syfte att öka vår förståelse för hur den unga hjärnan fungerar. Med hjälp av neurovetenskap och ...

### **Förälder - Psykologi med mera**

daniel j siegel. Hjärnstorm - överlev tonårstiden med forskningens hjälp. Översättning Agneta Sellin. Dana Förlag. Hjärnstorm Caslon 2016.indd 3

### **Hjärnstorm : överlev tonårstiden med forskningens hjälp - Daniel J ...**

Hjärnstorm - överlev tonårstiden... ... Boken handlar om hur både föräldrar och "tonåringar / unga vuxna" kan överleva tonårstiden - med forskningens hjälp.

**HJÄRNSTORM : ÖVERLEV TONÅRSTIDEN MED FORSKNINGENS HJÄLP**

***LÄS MER***