

Tags: Stressreflexer och tankefällor las online bok; Stressreflexer och tankefällor bok pdf svenska; Stressreflexer och tankefällor e-bok apple; Stressreflexer och tankefällor MOBI download; Stressreflexer och tankefällor ladda ner pdf e-bok; Stressreflexer och tankefällor epub books download

Stressreflexer och tankefällor PDF E-BOK

Staffan Garpebring



Författare: Staffan Garpebring

ISBN-10: 9789185925223

Språk: Svenska

Filstorlek: 2890 KB

BESKRIVNING

Författaren lyfter fram problemet vad som förstärker eller ägget, som är så centralt i alla studier av cirkulära system. Människans psyke är ett cirkulärt system och det avspeglar sig inte minst när vi reagerar med stress. Väljande (selektiv) fokusering är ett centralt fenomen i människans cirkulära psyke. Det förklaras närmare i boken. Får jag en viss känsla pga. att jag tänker på något speciellt? Eller kommer jag att tänka på något speciellt därför att jag har en viss känsla inom mig? Samspelet mellan kropp och själ kan fungera på båda sätten. Tunnelseende och filtrerat lyssnande som kommer med stressreflexer kan förvränga informationsflödet i våra sinnen och våra tankar. Tänk om!! De onda cirklar, tankefällor, som då kan uppstå mellan kropp och själ kan hota vår hälsa. Sömnproblem, koncentrationssvårigheter, irritation, blodsockersvängningar och håglöshet, som ofta kommer på köpet, förvärrar problemen. Högt blodtryck, hjärklappning, andningsbesvär, ont i muskler, huvudvärk, ont i magen och andra psykosomatiska besvär kan utvecklas i kroppen. De energigivande reflexer som finns inbyggda i oss, för att vi ska klara av att fly eller kämpa när faror hotar, ligger tyvärr också bakom rädsla, aggression och upplevelser som: irritation, ångest, depression, fobier, paranoia, tvångstankar och tvångshandlingar, beroendebeteende och sist men inte minst, fördomar och konflikter mellan enskilda människor och mellan grupper. Hur blir man fri från en tankefälla? Vägen ut kan vara när vi förstår att psykiska problem, hur vi reagerar och agerar, kan bero på att våra sinnesintryck förvrängs av stress. Staffan Garpebring har mer än trettioårig erfarenhet som psykolog från olika områden, och arbetar för närvarande inom primärvården.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Staffan Garpebring - LitteraturMagazinet

Pris: 90 kr. E-bok, 2014. Laddas ned direkt. Köp boken Stressreflexer och tankefällor av Staffan Garpebring (ISBN 9789174656268) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 ...

Staffan Garpebring - Böcker | Bokus bokhandel

Libros en idiomas extranjeros. Selecciona el departamento que quieras buscar

Stressreflexer och tankefällor: Amazon.co.uk: Staffan Garpebring ...

Den första utgåvan av "FRAMES en psykologisk rammodell" publicerades 2004. Därefter har jag skrivit "Stressreflexer och tankefällor", ...

LÄS MER