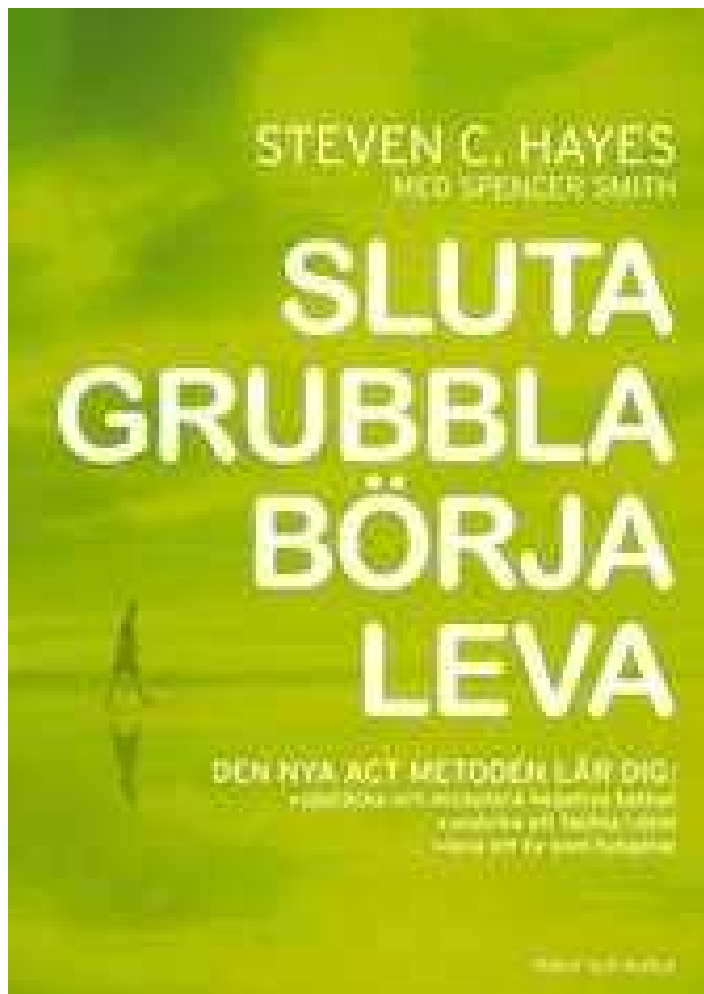


Sluta grubbla börja leva PDF E-BOK

Steven C Hayes,Kirk D Strosahl,Kelly G Wilson



Författare: Steven C Hayes,Kirk D Strosahl,Kelly G Wilson

ISBN-10: 9789127114920

Språk: Svenska

Filstorlek: 1702 KB

BESKRIVNING

Förbered dig på att ta ett annorlunda perspektiv på ditt liv ? och hur du lever det! ACT är en metod som betonar vikten av acceptans och engagemang för att kunna gå vidare om du är stressad, deprimerad, eller av någon annan anledning har fastnat i ett negativt levnadssätt. Men Sluta grubbla börja leva är mer än en självhjälpsbok för ett specifikt besvär ? det är en djupgående och fascinerande metod att komma i kontakt med och börja leva ett rikare och mer fungerande liv. ACT (Acceptance Commitment Therapy) har också kallats ""tredje vågens KBT"". Förutom allmänheten, kommer även studenter och behandlare inom KBT vara en målgrupp för boken. Bokens budskap påminner om det som Anna Kåver och Åsa Nilssonne för fram i sina böcker, en kombination av KBT och Acceptans. Översättning Per Rundgren Steven Hayes är professor i psykologi vid University of Nevada. Han är världsledande auktoritet inom ACT.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sluta grubbla, börja leva - Biblinord

Sluta grubbla, börja leva ACT-metoden lär dig: upptäcka och acceptera negativa tankar, undvika att fastna i dem, leva ett liv som fungerar

Sluta grubbla börja leva (337021965) ☐ Köp på Tradera

Köp online Slut.. (337021965) Medicin och psykologi - Böcker och tidningar ☐ Avslutad 4 feb 05:31.
Skick: Begagnad Utropspris 200 kr Auktion • Tradera ...

Sluta grubbla börja leva - Hayes Steven C / Smith Spencer

Webbplatsen använder sig av kakor (cookies) för olika funktioner och för att ge en bra användarupplevelse. Jag förstår

Sluta grubbla börja leva

LÄS MER