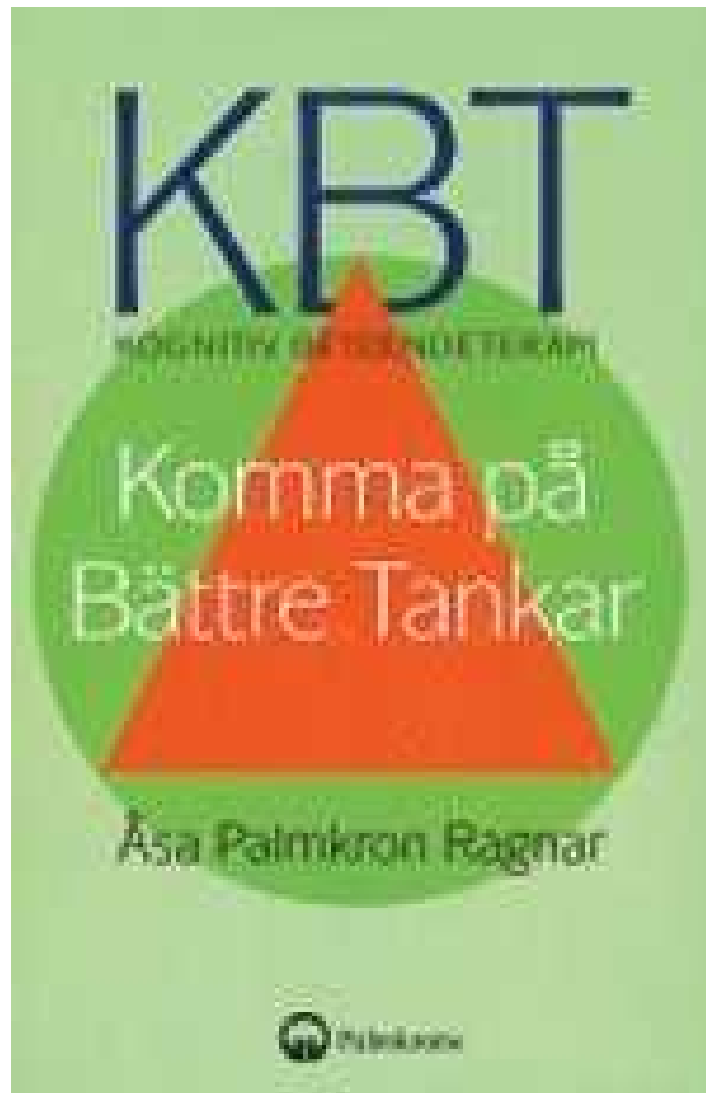


Tags: KBT - Komma på bättre tankar ladda ner pdf e-bok; KBT - Komma på bättre tankar epub books download; KBT - Komma på bättre tankar e-bok apple; KBT - Komma på bättre tankar bok pdf svenska; KBT - Komma på bättre tankar MOBI download; KBT - Komma på bättre tankar las online bok

---

## **KBT - Komma på bättre tankar PDF E-BOK**

**Steven C Hayes, Spencer Smith**



Författare: Steven C Hayes, Spencer Smith

ISBN-10: 9789189638099

Språk: Svenska

Filstorlek: 2447 KB

## BESKRIVNING

KBT - kognitiv beteendeterapi - är ett begrepp i tiden. Numera skrivs det om metoden både i fackpress och allt oftare i dags- och populärpress. Även inom ledarskapsutbildningar och coaching använder man alltmer terminologin från KBT/kognitiv terapi. Tankefällor, alternativa tankar och sokratiska frågor är exempel på begrepp som kommer från KBT. Nu finns det en ny lättbegriplig bok i ämnet - Komma på Bättre Tankar. På ett enkelt sätt beskriver författaren Åsa Palmkron, överläkare i psykiatri, vad KBT är och hur metoden kan användas.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Vad är KBT? | kbtterapi.se | Läs om KBT, arbetsmaterial, böcker, intervjuer**

KBT, Komma på Bättre Tankar 174,00 kr; Mindful Eating - Ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT 198,00 kr; Samspelets kraft: Marte meo

**Psykoterapi och psykologisk behandling - 1177 Vårdguiden - sjukdomar ...**

KBT kognitiv beteendeterapi : komma på bättre tankar KBT är ett begrepp i tiden. När Åsa Palmkron definierar bokstäverna KBT som Komma på Bättre Tankar är ...

**KBT kognitiv beteendeterapi : komma på bättre tankar - Böcker - CDON.COM**

Du plågas av tankar på ... som beror på att du inte kan lita på dem, kommer i ständig konflikt ... att kunna må bra. En KBT-behandling kan ...

**LÄS MER**