

Tags: Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi bok pdf svenska; Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi e-bok apple; Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi ladda ner pdf e-bok; Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi epub books download; Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi MOBI download; Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi las online bok

---

## **Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv beteendeterapi PDF E-BOK**

**Olle Wadström,Daniel Ekvall**



Författare: Olle Wadström,Daniel Ekvall

ISBN-10: 9789163945373

Språk: Svenska

Filstorlek: 1402 KB

## BESKRIVNING

Vi ägnar åtskillig tid åt att oro oss, älta och grubbla över saker som inte kan ändras eller påverkas. Dagar såväl som sömnlösa nätter. Tidigare har man ofta rekommenderat olika distraktionstekniker, men dessa försvårar på sikt även om de hjälper i stunden. I den här boken får du lära dig hur du ska sluta permanent med detta onödiga självplågeri. Oro och ältande är som en tennismatch mellan varningshjärnan som hittar hot och faror (olusttankar) och logiska hjärnan som försöker hitta lösningar, förklaringar, utvägar (tröstetankar) trots att inga finns. Matchen kan fortsätta hur länge som helst ända tills någon av spelarna ger upp -varningshjärnan ger det aldrig. Du får lära dig sex tekniker för att få matchen att sluta. Du får också veta varför dessa fungerar. Metoden är ny (2007) och har i två stora forskningsstudier på Karolinska Institutet visat sig vara överraskande effektiv. [quitruminating.com](http://quitruminating.com)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Boktipset - Sluta älta och grubbla : lättare gjort med kognitiv ...**

Denna pin hittades av Anna V. Hitta (och spara!) dina egna pins på Pinterest.

### **Vardagspsykologi**

Vi ägnar åtskillig tid åt att oroa oss, älta och grubbla över saker som inte kan ändras eller påverkas. Dagar såväl som sömnlösa nätter.

### **Sluta älta och grubbla lättare gjort med kognitiv beteendeterapi (KBT ...**

Olle Wadström - Sluta älta och grubbla - lättare gjort med kognitiv beteendeterapi ... Sov bättre med kognitiv beteendeterapi Viva (2007) Susanna Jernelöv ...

**SLUTA ÄLTA OCH GRUBBLA : LÄTTARE GJORT MED KOGNITIV BETEENDETERAPI**

**LÄS MER**