

Tags: KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem las online bok; KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem MOBI download; KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem e-bok apple; KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem bok pdf svenska; KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem ladda ner pdf e-bok; KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem epub books download

KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem PDF E-BOK

Maria Farm



Författare: Maria Farm
ISBN-10: 9789143503531
Språk: Svenska
Filstorlek: 1724 KB

BESKRIVNING

För många är vardagen fylld av stress och känslor av att inte räcka till. Sviktande tilltro till den egna förmågan och upplevelser av att relationer inte är så meningsfulla som de skulle kunna vara. Man lever kanske inte fullt ut, begränsar sig själv och mår dåligt som följd. Boken ger redskap till självhjälp utifrån ett kognitivt beteendeterapeutiskt förhållningssätt. Den innehåller flera fallbeskrivningar och erbjuder konkreta råd om hur du kan börja förändra till exempel ett alltför starkt kontrollbehov, höga prestationskrav, för stort ansvarstagande eller konflikträdsla. Ur boken: Sänk dina prestationskrav Förstå dina känslor bättre Säg vad du vill och minska din konflikträdsla Förbättra din kommunikationsförmåga Ta mindre ansvar och minska ditt bekräftelsebehov Stressa mindre och släpp kontrollen Du kommer att bli bättre på att formulera lösningar och våga pröva nya strategier inom områden som du tidigare upplevt som svårföränderliga. Risken minskar också att du får besvär med överdriven ångest, oro och nedstämdhet. Att bättre förstå och därmed kunna förändra din situation bidrar till en förbättrad kommunikation med andra och mer givande relationer. Maria Farm är psykolog och KBT-terapeut och har tidigare skrivit *Fri från oro, ångest och fobier* tillsammans med psykolog och psykoterapeut Håkan Wisung. Hon har erfarenhet från vuxenpsykiatri, kris- och personalstöd samt individualterapi vid ångest, oro, depression, stress, låg självkänsla och relationsproblem. Omslagsformgivare: Destrito Byrå

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och ...

Pris: 198 kr. häftad, 2012. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem ...

KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbe - Bokon

Buy KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem by Maria Farm (ISBN: 9789143503531) from Amazon's Book Store.

7 sätt att bota din ansvarssjuka | Psykologifabriken

KBT-akuten : Fri från perfektionism, ... konflikträdsla och andra relationsproblem ... kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem E-bok

**KBT-AKUTEN : FRI FRÅN PERFEKTIONISM, KONTROLLBEHOV, KONFLIKTRÄDSLÅ
OCH ANDRA RELATIONSPROBLEM**

LÄS MER