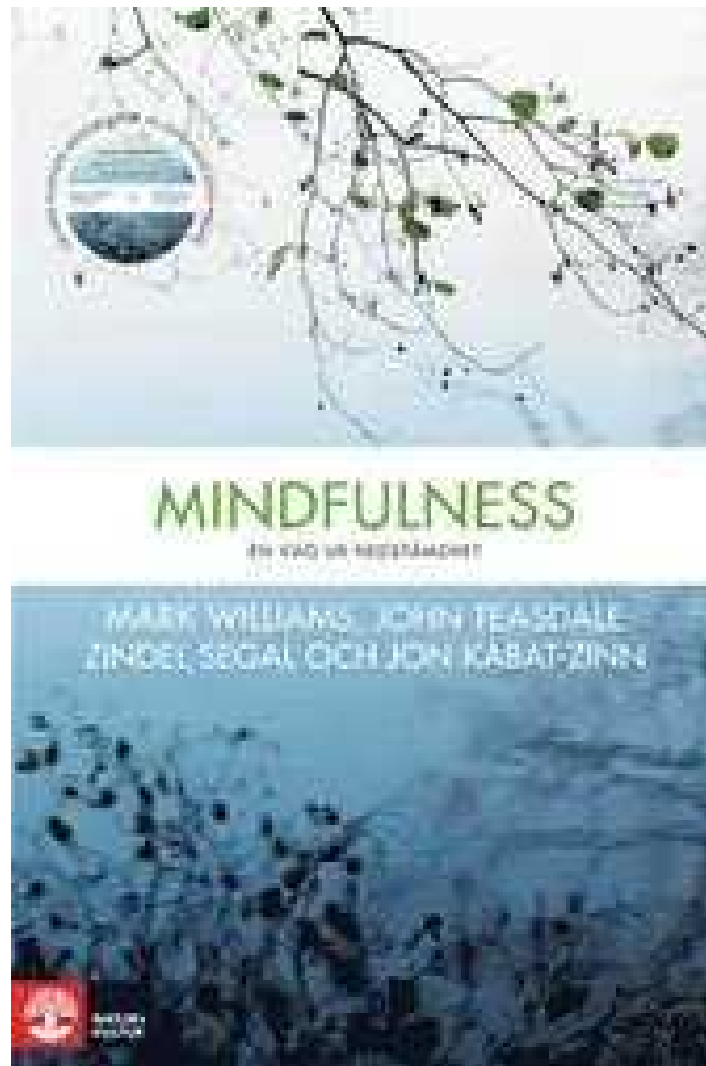


Tags: Mindfulness : en väg ur nedstämdhet bok pdf svenska; Mindfulness : en väg ur nedstämdhet ladda ner pdf e-bok; Mindfulness : en väg ur nedstämdhet MOBI download; Mindfulness : en väg ur nedstämdhet e-bok apple; Mindfulness : en väg ur nedstämdhet las online bok; Mindfulness : en väg ur nedstämdhet epub books download

Mindfulness : en väg ur nedstämdhet PDF E-BOK

J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn



Författare: J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789127196582

Språk: Svenska

Filstorlek: 4711 KB

BESKRIVNING

Mindfulness - en väg ur nedstämdhet är en ovanlig och varm självhjälsbok för nedstämdhet och depression, som inte vill att du ska rycka upp dig eller tänka positivt. I boken beskrivs hur vi människor känner och reagerar vid nedstämdhet och depression samt hur våra försök att rycka upp oss, ofta gör att vi sjunker allt djupare ned i depressionen. Våra försök att försöka förstå vad som är fel, där vi fokuserar på allt vad vi gör som inte fungerar, leder oss allt längre ner i en depressiv och negativ spiral. Författarna guidar varsamt och med en varm ton läsaren genom texten och övningarna, som är uppbyggda för att avslöja de dolda psykologiska mekanismer som som skapar kronisk nedstämdhet. Via mindfulness lär sig läsaren att bryta de tankemönster som ofta leder till hopplöshet och förtvivlan och istället pröva att känna och vara närvarande. Mindfulness eller ?medveten närvaro ? är en del av den tredje vågens KBT, men kommer från början från österländska traditioner inom meditation. Metoden som presenteras i boken är ? mindfulness-baserad kognitiv terapi? (MBKT). En cd-skiva medföljer med guidade meditationer som är skapade av Jon Kabat-Zinn just för den här boken. Den svenska CD-skivan är inläst av en svensk psykoterapeut, Anita Olsson, som har mångårig erfarenhet av mindfulness och som har varit med och introducerat metoden i Sverige. Självhjälpsprogrammet är baserat på kliniskt beprövade metoder som i forskning visat sig minska återfallen av depression. Boken samlar kunskapen från fyra av världens mest erkända forskare och experter inom mindfulness och KBT, inklusive den bästsäljande författaren Jon Kabat-Zinn (Vart du än går är du där). Boken och Cd-skivan kompletterar varandra och bidrar med kunskap och upplevelser kring hur vi människor fungerar psykologiskt, som vi alla kan ha glädje av för att känna oss mer närvarande och levande. Originaltitel: Mindful way through depression - freeing yourself from chronic unhappiness Översättning Eva Mannheimer

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness en väg ur nedstämdhet - biblioteket.stockholm.se

Självhjälpsbok för den som drabbas av nedstämdhet och depression. Texten och övningarna avser att avslöja de dolda psykologiska mekanismer som kan skapa kronisk ...

Kabat-Zinn Jon, Mark Williams, Zindel Segal, John Teasdale ...

Med Rivstarts tydliga struktur och varierade övningar lär sig dina elever svenska snabbare. Passar för Sfi studieväg 3/ Nybörjare med studievana/ Svenska som ...

Böcker om mindfulness - nordbon.womense.me

Hinta: 38,50 €. sidottu, 2008. Lähetetään 2-5 arkipäivässä.. Osta kirja Mindfulness : en väg ur nedstämdhet Mark Williams, Jon Kabat-Zinn, Zindel Segal ...

MINDFULNESS : EN VÄG UR NEDSTÄMDHET

LÄS MER