

Handbok för oglada PDF E-BOK

Per Carlbring, Åsa Hanell



Författare: Per Carlbring, Åsa Hanell

ISBN-10: 9789198151114

Språk: Svenska

Filstorlek: 4758 KB

BESKRIVNING

"Det är svårt att vara människa", sa Strindberg. Tittar man på statistiken så stämmer det onekligen rätt bra. Var och varannan går in i väggen, depression och ångest får vården att gå på knä, och även om de flesta av oss inte uppfyller några diagnoser, kan livet ändå kännas överdrivet tungt ibland. Vi mår helt enkelt inte så bra som vi skulle vilja. Frågan är om, och i så fall hur, vi kan göra oss lite gladare? Det här är förstås något man har lagt ner väldigt mycket forskning på. Glädjande nog har också kunskapen om hur vårt mående fungerar och kan förändras vuxit dramatiskt under de senaste årtiondena. Boken är upplagd som ett fullständigt program mot depression och nedstämdhet. Verktögen grundar sig huvudsakligen i Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). I boken kan du till exempel arbeta med tankar och känslor ("Grubbelmotorn"), ta avstamp i den kanske mest multieffektiva behandling som finns ("Mirakelkuren") och pröva en av de mest beforskade KBT-metoderna mot depression - "Beteendeaktivering". Boken riktar sig i första hand till dig som är deprimerad, nedstämd eller oglad i största allmänhet, men är också användbar för dig som arbetar med stöd och vård av andra.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Handbok för oglada av Lars Ström och Per Carlbring | bookiecookiez

Pris: 218 kr. inbunden, 2016. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Handbok för oglada av Lars Ström, Per Carlbring (ISBN 9789198151114) hos Adlibris. Fri frakt.

Handbok för oglada av Lars Ström, Per Carlbring (Bok) - bokus.com

Titel: Handbok för oglada: vetenskapligt förankrade metoder för ökad glädje och harmoni Författare: Lars Ström och Per Carlbring Förlag: KBT-akademin Sverige ...

KBT-akademin Västmanland

2016, Inbunden. Köp boken Handbok för oglada hos oss!

LÄS MER