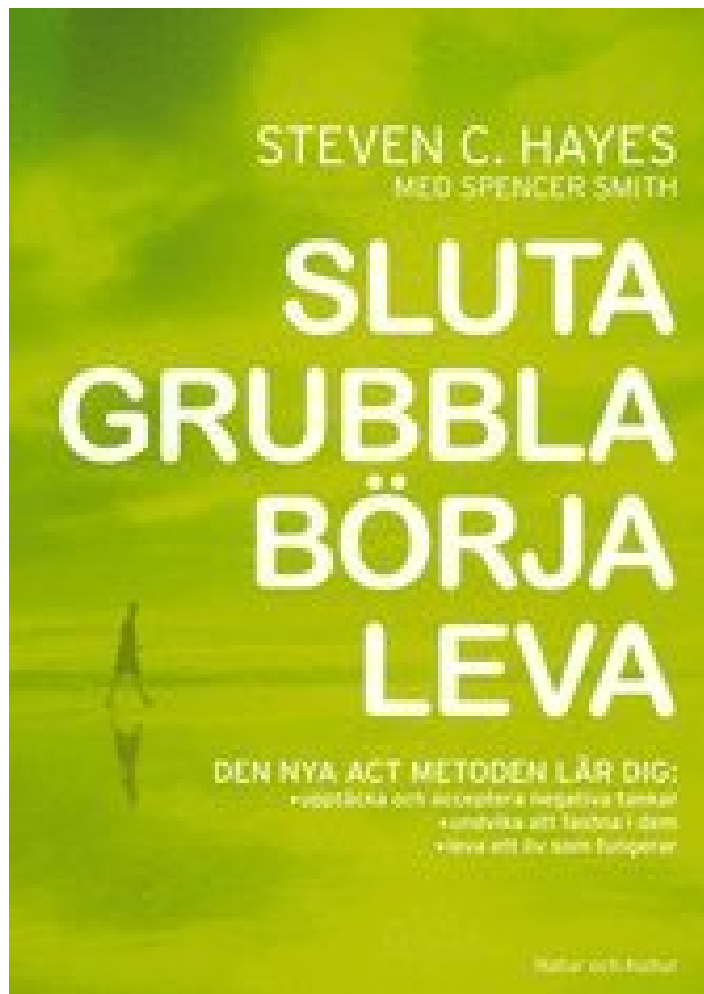


## Sluta grubbla börja leva PDF

Russ Harris



*Det här är bara ett utdrag ur Sluta grubbla börja leva bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Russ Harris  
ISBN-10: 9789127114920  
Språk: Svenska  
Filesize: 4904 KB

## BESKRIVNING

Förbered dig på att ta ett annorlunda perspektiv på ditt liv ? och hur du lever det! ACT är en metod som betonar vikten av acceptans och engagemang för att kunna gå vidare om du är stressad, deprimerad, eller av någon annan anledning har fastnat i ett negativt levnadssätt. Men Sluta grubbla börja leva är mer än en självhjälpsbok för ett specifikt besvär ? det är en djupgående och fascinerande metod att komma i kontakt med och börja leva ett rikare och mer fungerande liv. ACT (Acceptance Commitment Therapy) har också kallats ""tredje vågens KBT"". Förutom allmänheten, kommer även studenter och behandlare inom KBT vara en målgrupp för boken. Bokens budskap påminner om det som Anna Kåver och Åsa Nilssonne för fram i sina böcker, en kombination av KBT och Acceptans. Översättning Per Rundgren Steven Hayes är professor i psykologi vid University of Nevada. Han är världsledande auktoritet inom ACT.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Pris: 375 kr. Inbunden, 2007. Finns i lager. Köp Sluta grubbla börja leva av Steven C Hayes, Spencer Smith på Bokus.com. Boken har 5 st läsarrecensioner.

slutagrubbla - bÖrja leva! om grubblande, Ältande och oroande ola olefeldt studenthÄlsan

LIBRIS titelinformation: Sluta grubbla, börja leva : [ACT-metoden lär dig: upptäcka och acceptera negativa tankar, undvika att fastna i dem, leva ett liv som ...

## **SLUTA GRUBBLA BÖRJA LEVA**

[Fortsätt läsa...](#)