

Keywords: KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem PDF pdf bok på svenska, ladda ner KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem ePub, KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem las online, KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem download

---

## **KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem PDF**

**Åsa Palmkron**



*Det här är bara ett utdrag ur KBT-akuten : Fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Åsa Palmkron  
ISBN-10: 9789143503531  
Språk: Svenska  
Filesize: 2067 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 Farmär 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 OMDEN HÄR BOKEN?**

KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem ... konflikträdsla och andra relationsproblem Maria Farm Inbunden. 2008.

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 ...

Encuentra KBT-akuten : fri från perfektionism, kontrollbehov, konflikträdsla och andra relationsproblem (BF POD) de Maria Farm (ISBN: 9789174249255) en Amazon.

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

[Fortsätt läsa...](#)