

Strukturell ångesthantering PDF

Steven C Hayes, Spencer Smith



Det här är bara ett utdrag ur Strukturell ångesthantering bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Steven C Hayes, Spencer Smith

ISBN-10: 9789197599900

Språk: Svenska

Filesize: 4383 KB

BESKRIVNING

Balansera din ångest! Använd din ångest till goda och nyttiga saker! Det låter hoppfullt hur gör man? Med denna bok Strukturell ångesthantering eller "att hålla balansen" presenterar Lennart Bergström en grundbok om ångest. Han menar att ångesten varken är god eller ond utan utgör helt enkelt grunden till det mesta vi människor sysslar med. Han jämför och skiljer ut ångesten från känslor, depression, stress, utbrändhet, lycka, andlighet etc. Han presenterar ett praktiskt synsätt på ångest och föreslår användningen av en ny metod, avsedd att synliggöra och balansera okontrollerad ångest. ANG COP-modellen, som den heter, skulle kunna bidra till en revolution då det gäller behandling av ångest. Målgruppen är i princip alla människor men ångestklienter, anhöriga och behandlare har speciell nytta av boken. Lennart Bergström har arbetat inom människovårdande yrken sedan 1960-talets början. Under denna tid har han kommit i kontakt med tusentals personer varav de flesta har haft ett mer eller mindre problematiskt förhållande till sin och andras ångest. Han har bland annat en beteendevetarexamen, är fil kand och har bedrivit forskarstudier. Han var klar med sin psykoterapiutbildning 1991. Under snart 30 år har Lennart arbetat som behandlingskonsult med klienter och handledning samt utbildat professionella alkohol- och drogterapeuter, bland annat inom Svenska Jellinek institutet och Bergströms Kunskapsföretag AB.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Att skapa en bättre struktur i vardagen; Stresshantering; ... Avslappningsträning; Basal kroppskänedom; Ångesthantering; Att komma igång med rätt doserad ...

• "Den inre bestraffaren" - ångesthantering. VÄGEN TILLBAKA • Vad är återhämtning för mig? ... • Skapa struktur för dig -inte bara för andra

Struktur är ingenting dåligt, ... ångesthantering. öppenhet. övergrepp. Senaste inläggen. Ätstörd i hemlighet - del 2 - Sofie Thorson

STRUKTURELL ÅNGESTHANTERING

[Fortsätt läsa...](#)