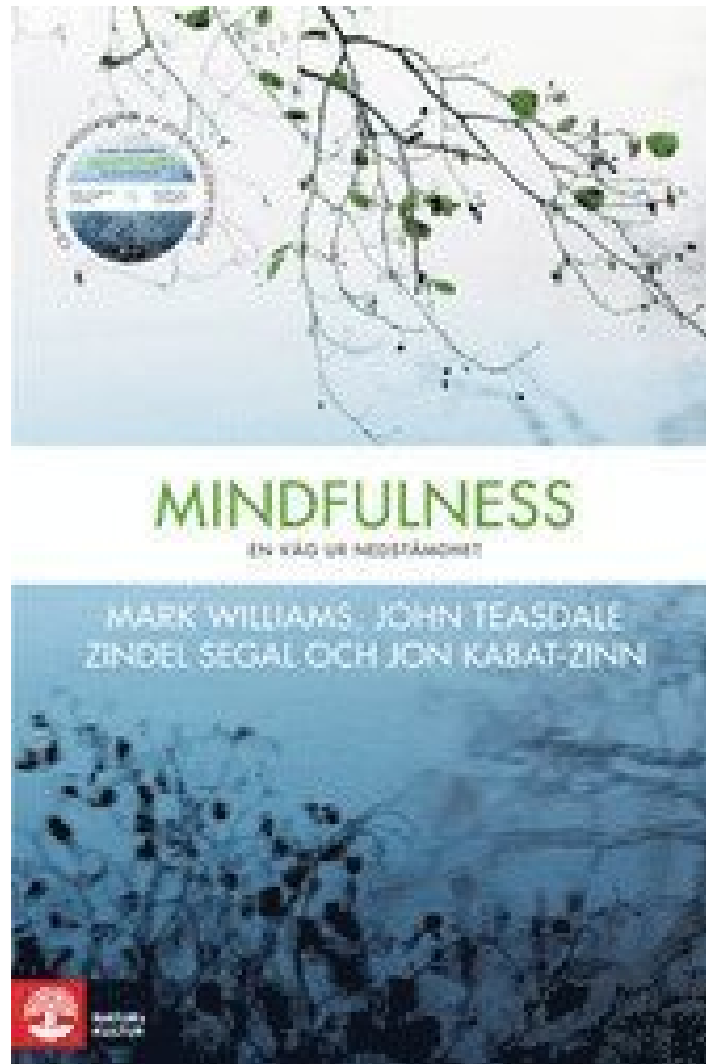


Keywords: Mindfulness : en väg ur nedstämdhet PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mindfulness : en väg ur nedstämdhet ePUB, Mindfulness : en väg ur nedstämdhet las online, Mindfulness : en väg ur nedstämdhet download

Mindfulness : en väg ur nedstämdhet PDF

Jon Kabat-Zinn



Det här är bara ett utdrag ur Mindfulness : en väg ur nedstämdhet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Jon Kabat-Zinn
ISBN-10: 9789127196582
Språk: Svenska
Filesize: 1066 KB

BESKRIVNING

Mindfulness - en väg ur nedstämdhet är en ovanlig och varm självhjälpsbok 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Ut ur depression och nedstämdhet med kognitiv beteendeterapi; Mindfulness: en väg ur nedstämdhet; Stress/Mindfulness. Stress- och utmattningsproblem : ...

Mindfulness En väg ur nedstämdhet Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal och Jon Kabat-Zinn
Mandelträdet i din trädgård Thich Nhat Hanh

Mindfulness en väg ur nedstämdhet och depression av Mark Williams mfl; Ljudspår/nedladdningar som du redan har tillgång till som instruktör i mindfulnesscenters ...

MINDFULNESS : EN VÄG UR NEDSTÄMDHET

[Fortsätt läsa...](#)