

Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi PDF

Giorgio Grossi, Kerstin Jeding



Det här är bara ett utdrag ur Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Giorgio Grossi, Kerstin Jeding

ISBN-10: 9789174243871

Språk: Svenska

Filesize: 1428 KB

BESKRIVNING

Effektivt 10-stepsprogram mot stress Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådskanie att ta itu med innan man har tid att varva ned. För det ska man ju - sedan. Tyvärr har detta sedan en obehaglig förmåga att utebli. I Hantera din stress med KBT ger stressforskaren Giorgio Grossi de praktiska färdigheterna som krävs för att kunna stressa mindre, vara mer närvarande eller bara ta det lugnare. Hantera din stress med KBT ger kunskap om vad stress egentligen är och hur den påverkar vår hälsa och prestationsförmåga. Läsaren får veta vad det är som gör oss stressade och hur våra tankar, handlingar och kroppsliga processer påverkas såväl på kort som på lång sikt. Med hjälp av tekniker från kognitiv beteendeterapi som är erkänt effektiva ger boken läsaren ett steg-för-steg-program med en serie konkreta färdigheter för att bättre hantera stressen i vardagen. Här finns praktiska övningar och tekniker för att lära sig analysera sin livssituation, sätta upp konkreta mål för förändring och - inte minst - förändra sitt sätt att tänka och agera. Boken lämpar sig därför för alla som känner att den vardagliga stressen har blivit ett hinder för att må bra, nå sina mål och prestera väl samt känna sig tillfreds med livet. Ur innehållet: Vad är stress? Hur fungerar KBT? Självkänsla och beteendemönster som ökar sårbarheten för stress Stresssymptom Utmattningssyndrom Sömnrubbingar Kronisk smärta Tankar och beteendemönster Acceptans och mindfulness Tio steg mot minskad stress Förordet till boken är skrivet av den välrenommerade psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver, som även är författare till många uppmärksammade böcker. Giorgio Grossi är filosofie doktor i psykologi, forskare vid Stressforskningsinstitutet och arbetar med kognitiv beteendeterapi vid Stiftelsen Stressmottagningen i Stockholm. Han är dessutom en mycket uppskattad föreläsare och har tidigare gett ut boken I balans (2004). Omslagsformgivare: Destrito Byrå

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Stress är ett av det moderna livets stora hälsoproblem. Det finns så mycket brådskanie att ta itu med innan man har tid att varva ned. För det ska man ju - sedan.

Hitta bästa priser på Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi av Giorgio Grossi som e-bok (epub, pdf) eller ladda ner e-böcker gratis från biblioteket och ...

LIBRIS titelinformation: Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi / Giorgio Grossi.

HANTERA DIN STRESS MED KOGNITIV BETEENDETERAPI

[Fortsätt läsa...](#)