

Lev som du vill och inte som du lärt dig

av: Jeffrey Young, Janet S Klosko

Antal sidor: 283

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: May, 2010

LADDA NER

LÄSA



Description:

Lev som du vill och inte som du lärt dig (Reinventing your life) är en internationell självhjälpsklassiker som äntligen finns på svenska. Boken bygger på schematerapi och en av författarna är grundaren Jeffrey Young. Insiktsfullt och levande beskriver de hur olika destruktiva livsteman (scheman) uppstår och kan leda till sviktande självkänsla, tärande relationer och en känsla av att något fattas. Genom att öka sin självkänedom, empati för sig själv och sedan pröva nya förhållningssätt kan nya frigörande livsmönster skapas. Youngs schematerapi integrerar klassisk kognitiv och beteendearterad teori och metodik (KBT) med bland annat anknytningsteori. Schemafokuserad terapi beaktar betydelsen av tidiga livshändelser samt betonar upplevelsebaserade och relationella tekniker och förhållningssätt mer än traditionell KBT. Boken ges ut i samarbete med Svenska institutet för kognitiv psykoterapi och har ett svenskt förord av Poul Perris. Översättare: Mia Östlin