

Lyckofällan

Författare: Russ Harris

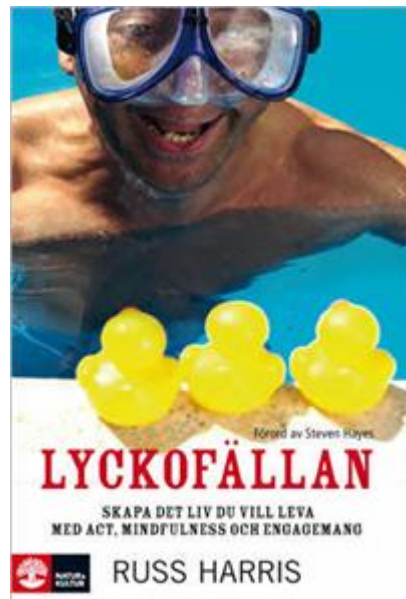
Antal sidor: 299

Förlag: Natur Kultur Akademisk

Utgiven: February, 2012

LADDA NER

LÄSA



Description:

I Lyckofällan får du lära dig att leva ett rikt och meningsfullt liv med hjälp av ACT (Acceptance and Commitment Therapy), en tredje vågens KBT som fokuserar på mindfulness och ett nytt sätt att se på tankar och känslor. Olika övningar och exempel hjälper oss att tänka nytt, att få ett nytt förhållningssätt till oss själva och allt vad livet innehåller. En övning är att inte ta sina tankar på för stort allvar att inte bli ett med dem, utan att se dem som just tankar. Lyckofällan kan läsas av dem som vill hantera vanliga mänskliga problem som ledsenhet, depression, dåligt självförtroende, oro, stress, ångest och känslor av meningslöshet och ensamhet. Som terapeut kan man få tips på många bra övningar och exempel att använda med sina klienter och för att behandla sig själv. Originaltitel: The Happiness Trap - How to Stop Struggling and Start Living Översättning: Helena Hansson