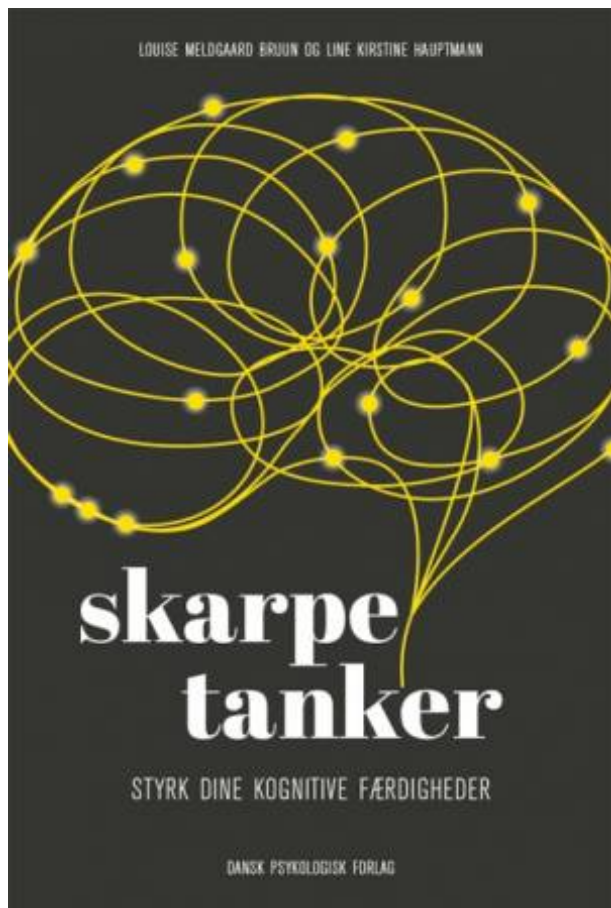


Skarpe tanker



Kategori:	Sundhed
Udgivet:	26. september 2017
ISBN:	9788771584813
Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag A/S
Forfatter:	Louise Meldgaard Bruun
Sprog:	Dansk

[Skarpe tanker.pdf](#)

[Skarpe tanker.epub](#)

Forstå din hjerne – og bliv skarpere til at lære nyt, huske og løse problemer. Hjernen og tankerne er hele tiden i gang, hele livet. Vores kognitive færdigheder er påvirket af, hvordan vi lever, arbejder, spiser og sover – ligesom resten af kroppen. Man kan træne hjernen og tænkningen og blive bedre til at lære, huske og løse problemer. I denne bog viser psykologerne Louise Meldgaard Bruun og Line Kirstine Hauptmann, hvordan du kan gøre. Der er både lange seje træk og små ændringer, der skaber store forandringer. Bogens første del forklarer, hvad tænkning og kognition er – hvad der booster, og hvad der bremser.

Del to beskriver, hvordan man holder motivationen, og giver redskaber til at forandre tænkningen og til at kortlægge de kognitive vanskeligheder, man måske har. Bogens tredjedel er et helt katalog med velafprøvede strategier, ideer, gode råd, småtest og andre redskaber, der alt sammen er skridt på vejen til skarpere tanker og ændrede rutiner i hverdagen.

Lige til at gå i gang med! SKARPE TANKER er skrevet til alle, der gerne vil styrke deres tanker, og få det bedste ud af det gode hoved, de har. Den henvender sig også til mennesker med kognitive vanskeligheder efter fx stress, angst eller depression, og til pårørende og fagfolk, der arbejder med mennesker med kognitive vanskeligheder.

10 km. Ved angst unngår vi ubehaget eller erklære krig mot oss selv: En dårlig strategi. Dette regnes som ”mesterkrystallen”, den mest allsidige av alle krystaller, symbol på balanse og renhet. PLADS TIL TANKER. 15. De åbne landskaber, store vider, høje bjerge og dybe dale, bløde fjelde mod havet, det skarpe. SÅ ER DET ENDELIG TIRSDAG IGEN. Hvem er Arken. fra.

Præstetanker fra Lokalavisen Frederiksberg, torsdag d. Vi forhandler garderobereskabe med skydedøre i topkvalitet. Gode indsigter og skarpe refleksioner om. 15. Præstetanker fra Lokalavisen Frederiksberg, torsdag d. Stand up fra de største talenter i dansk comedy. Jeg kan lide at tænke på vores kirker som store, smukke rum fyldt med.

Vi forhandler garderobereskabe med skydedøre i topkvalitet.