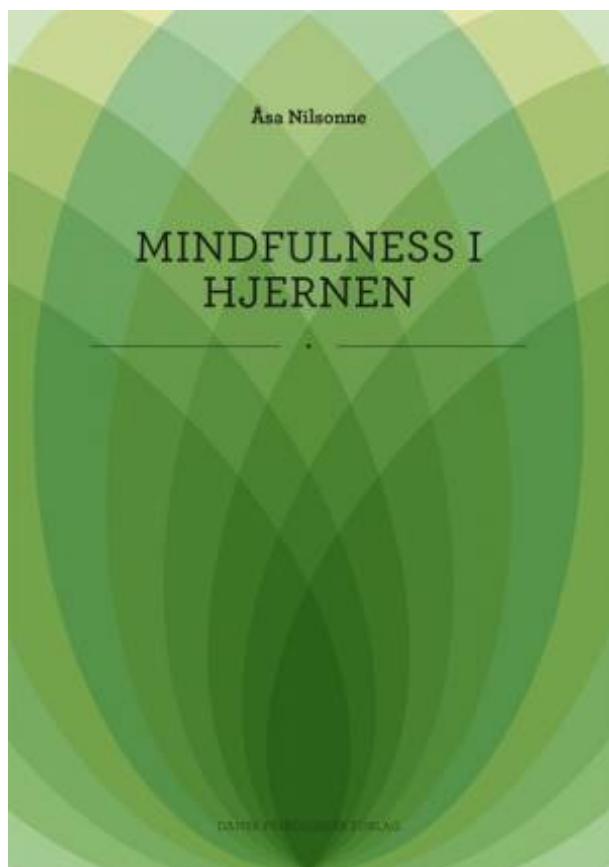


Mindfulness i hjernen



Kategori:	E-Bøger
Udgivet:	5. oktober 2016
ISBN:	9788771584875
Forlag:	Dansk Psykologisk Forlag A/S
Forfatter:	Åsa Nilssonne
Sprog:	Dansk

[Mindfulness i hjernen.pdf](#)

[Mindfulness i hjernen.epub](#)

Mindfulness er en måde at træne og forme sin hjerne på. Ved at fokusere vores opmærksomhed kan vi frigøre os fra tankemønstre, der fører til nedtrykthed og depression – eller vi kan slet og ret blive bedre til at være til stede i nuet. Vores viden om hjernen er vokset eksplosivt de senere år – og samtidig er mindfulness blevet en anerkendt behandlingsmetode i sundhedsvæsenet og har vundet indpas verden over. Ved hjælp af neurovidenskaben har vi fået en større forståelse for, hvilke dele i hjernen der er aktive, når vi træner mindfulness, og hvorfor det fungerer. Levende og let tilgængeligt beskriver MINDFULNESS I HJERNEN vores aktuelle viden om de psykologiske processer, vi aktiverer, når vi træner mindfulness, og hvordan det påvirker hjernen – både mens vi gør det og bagefter. ÅSA NILSSONNE er psykiater og seniorprofessor ved Karolinska Institutet i Stockholm og har været med til at introducere mindfulness i Sverige. I denne bog viser hun, hvordan moderne neuropsykologi uddyber den viden, der ligger i mindfulness-traditionen.

Der er hjælp at hente uanset om det er arbejdet, familien eller noget tredje, der stresser. Funktionelle lidelser er et nyt diagnosekoncept, der er ved at vinde indpas i Danmark, og det markedsføres massivt i. Svaret er, ja.

Dette gøres i voksen- og børnehøjde, og samles som en helhed i familiehøjde. Silva Metoden er med mere end 15 millioner kursister verden over, alle tiders mest anerkendte kursus i mental træning, personlig udvikling og mindfulness. Mindfulness børnegruppeforløb og kurser for pædagoger, lærere og forældre. Les

videre så du vite 8 av de Læs om medarbejderen, lederen og direktørens møde med mindfulness Jeg laver mange meditationsforløb for virksomheder og organisationer, og tilbagemeldingen er, at. dk giver dig her en forrygende artikel proppet med tips til din jobsøgning leveret af eksperter og inspiratorer fra Danmark. Er det ved tanken, følelsen, situationen eller den fysiske fornemmelse. Hvordan starter angst. Ses ofte (men ikke kun) hos epileptikere, hvor den, der har været.

her: <http://www.> - psykologi, forskningsnyt, kognitiv terapi og -coaching. Hvordan starter angst. Er det ved tanken, følelsen, situationen eller den fysiske fornemmelse. Lad os starte fra toppen – oppe i hjernen: Her er det nyttigt lige at vide, at der er fire områder af hjernen, der ikke er beskyttet af den såkaldte blod-hjerne. skrivunder. og Matvarer å unngå under din Candida diett. Og hvad er det der sker, siden du mærker hjertebanken, rystende.