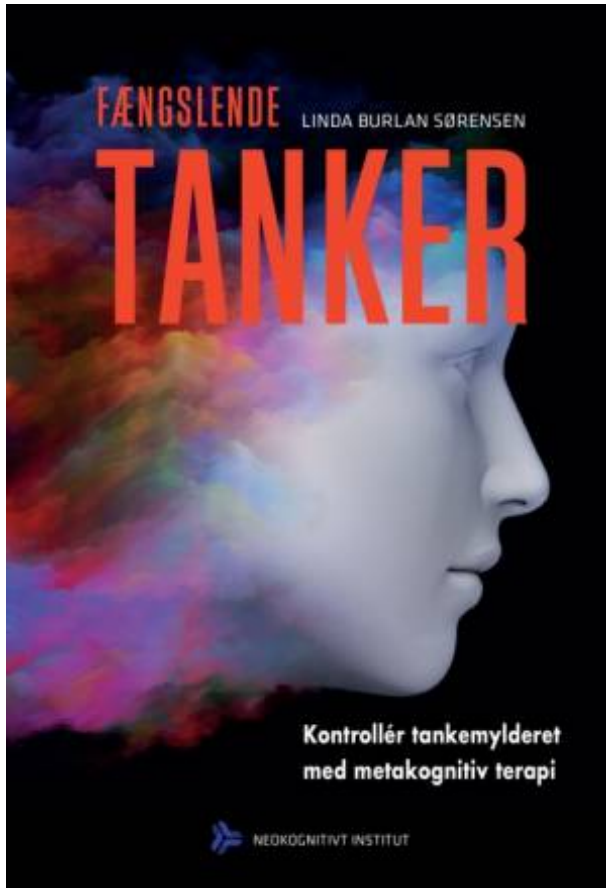


Fængslende tanker



| | |
|-------------------|-----------------------|
| Kategori: | Psykisk sundhed |
| Udgivet: | 20. marts 2018 |
| ISBN: | 9788793201149 |
| Forlag: | SPITZEN Publish |
| Forfatter: | Linda Burlan Sørensen |
| Sprog: | Dansk |

[Fængslende tanker.pdf](#)

[Fængslende tanker.epub](#)

Vi kan alle styre udenom en depression, hvis vi ved hvordan. Mennesker kan sagtens lære at leve med svære tanker uden at gruble sig til en depression. Vi får det ikke bedre af at gruble og bekymre os. 5 timers grubleri dagligt i 10 år bliver til 18.000 timer. Og har personen så fundet svaret eller løsningen? Nej, siger psykolog og ekspert i metakognitiv terapi, Linda Burlan Sørensen. I de sidste 3 år har hun skiftet de mere traditionelle terapiformer ud med metakognitiv terapi, og resultaterne er tydelige. Flere af hendes klienter med depression og angst bliver raske, og det sker langt hurtigere. Bogen er et opråb: Mennesker bliver syge, når de overtænker. Mange danskere oplever, at deres tanker styrer dem og ikke omvendt.

Det fører til depression og angst. Mange oplever tilmed, at det er smertefuldt at gå i traditionel terapi, hvor de hele tiden skal snakke om tanker og følelser. Men terapi skal ikke gøre ondt. Ifølge forfatteren skal danskerne lære at stole mere på hjernen og dens evne til at hele sig selv. Folk skal ikke hele tiden forstyrres den med et ekstremt indre fokus på egne tanker og følelser.

Bogen giver konkret viden og vigtige redskaber til at styre tankeprocesser og slippe fri af de fængslende tanker, der gør folk syge. Den sætter ligeledes fokus på udfordrende aspekter om regler og normer i samfundet, der danner grobund for overtænkning.

Med Liebhaberne forsætter Anne B. 000 bøger og får også 30-70% rabat på Brætspil og Hobbyprodukter. Hundehoved var umulig at lægge væk. 000 bøger og får også 30-70% rabat på Brætspil og Hobbyprodukter. Gratis Danske Sexnoveller Læs og hør frække erotiske fantasier fortællinger drømme fiktion fantasi og virkelighed sexhistorier og guides med sexlege sexoplevelser artikler de grå sider sex forfattere fra Danmark Filmen 'Call Me by Your Name' er et romantisk drama om Elio og Oliver, der udvikler et forhold til hinanden over en sommer i Italien Hvordan skriver og holder man en fængslende tale, der tryllebinder publikum. 000 bøger og får også 30-70% rabat på Brætspil og Hobbyprodukter. Her kan du udregne og aflæse den numerologiske vibration og energi i dit navn ganske gratis. Jeg kan pt. Jeg læser alt, både på engelsk og dansk, fra krimier, digte, postkoloniale tekster til historiske og sociale romaner. Se det her: Nyhedsbrev – efterår 2017 Som noget nyt vil nyhedsbrevet ikke blive udsendt på mail, men blive lagt her på bloggen og delt på Facebook. ikke tage nye patienter, heller ikke om torsdagen i den åbne konsultation. Hundehoved var umulig at lægge væk. Mette Sørensen 06-01-2009 kl.

Den Numerologiske Navneberegner er er en service til dig, så du hurtigt og nemt kan beregne et ... Oplysningsfilosofferne kræver frihed og lighed, mens stormagterne kæmper om herredømmet over verden.

2. Mette Sørensen 06-01-2009 kl. Mette Sørensen 06-01-2009 kl.