



Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar

Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner

↓ **Descargar**

📖 **Leer En Linea**

Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar

Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner

Tankar, känslor och beteenden påverkar hälsa och prestation. När livet och idrotten fungerar som bäst mår man fint och prestationsförmågan är på topp. I detta drömläge är behovet av KBT, kognitiv beteendeterapi, mycket litet. Men det är få förunnat att befinna sig i detta läge tjugofyra timmar om dygnet – varken hälsa eller prestationsförmåga är någonting statistiskt.

Bättre prestation & hälsa med KBT ger en introduktion till KBT och de vanligast förekommande problemområdena som finns förankrade i såväl den kliniska psykologin som i ett idrottsspecifikt sammanhang. Du får flera beskrivningar och exempel på hur behandlingar kan gå till väga.

"Jag blir väldigt nervös av att tävla. Skidåkningen betyder ju så oerhört mycket för mig och jag vill ju vinna, men jag hatar den där obehagliga känslan mer än någonting annat." Mikaela Schiffrin inför VM i Vail 2015 (ur Carolina Lundqvists text om ångest)

↓ [Download Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiratio ...pdf](#)

📖 [Read Online Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspirat ...pdf](#)

Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar

Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner

Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner

Tankar, känslor och beteenden påverkar hälsa och prestation. När livet och idrotten fungerar som bäst mår man fint och prestationsförmågan är på topp. I detta drömläge är behovet av KBT, kognitiv beteendeterapi, mycket litet. Men det är få förunnat att befinna sig i detta läge tjugofyra timmar om dygnet – varken hälsa eller prestationsförmåga är någonting statistiskt.

Bättre prestation & hälsa med KBT ger en introduktion till KBT och de vanligast förekommande problemområdena som finns förankrade i såväl den kliniska psykologin som i ett idrottsspecifikt sammanhang. Du får flera beskrivningar och exempel på hur behandlingar kan gå till väga.

"Jag blir väldigt nervös av att tävla. Skidåkningen betyder ju så oerhört mycket för mig och jag vill ju vinna, men jag hatar den där obehagliga känslan mer än någonting annat." Mikaela Schiffrin inför VM i Vail 2015 (ur Carolina Lundqvists text om ångest)

**Descargar y leer en línea Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar
Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner**

304 pages

Download and Read Online Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner #ZMYRC9DWANP

Leer Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner para ebook en línea Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner para leer en línea. Online Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner ebook PDF descargar Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner Doc Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner Mobipocket Bättre prestation & hälsa med KBT : fakta, inspiration, fallbeskrivningar by Göran Kentää, Carolina Lundqvist, Pontus Bjurner EPub

ZMYRC9DWANPZMYRC9DWANPZMYRC9DWANP