

Hvordan gi litt mer f*en



Sprak:	Bokmål
Kategori:	Selvutvikling
Forlag:	Forlagshuset i Vestfold
ISBN/EAN:	9788283301083
Utgivelsesår:	2016
Forfatter:	Geir Wigtilog Karianne Kalseth
Antall sider:	235

[Hvordan gi litt mer f*en.pdf](#)

[Hvordan gi litt mer f*en.epub](#)

Tore C Stiles, Professor i klinisk psykologi ved NTNU og Universitetet i Oslo, Tore C. Stiles, skriver blant annet dette i bokens forord:

Dette er en moderne bok for alle, som bygger på moderne psykologisk teori, nærmere bestemt metakognitiv teori. Denne terapien er spesielt effektiv i behandling av angstlidelse, depresjon og posttraumatisk stresslidelse. Kjernen i denne teorien er at mye lidelse skyldes at mennesker i overdreven grad vender oppmerksomheten sin mot det negative og hva som kan gå galt. Man grubler over hva som er galt og bekymrer seg for hva som kan skje.

Ofte blir slike bøker skrevet for fagfolk. Det positive med denne boka er at den henvender seg til vanlige folk. Alle kan nyttiggjøre seg kunnskapen som formidles. Kunnskapen formidles på en lettfattelig og forståelig måte med mange praktiske eksempler og tips. Det toppmoderne innholdet som er formidlet på en populærvitenskapelig måte gjør denne boka til en utmerket selvhjelpsbok. Man får mange ahaopplevelser om hva man ikke skal gjøre, og dermed underforstått hva man skal gjøre i stedet.

Boka egner seg også for fagfolk fordi den vil hjelpe mange fagfolk til å bruke konkrete eksempler fra boka i møte med sine pasienter. Det er sjelden man får anledning til å lese en god selvhjelpsbok man kan ha nytte av.

Denne boka representerer et unntak. Her er det mye nyttig å lære.

<https://norskfordeg.no/litt-om-predikativ/> Mon, 05 Jun 2017 07:40:15 +0000 <https://norskfordeg.no/?p=3594>.
Hvorfor er disse to setningene riktige: Så fin kafé! Skrivesperre, stress, pensum og grammatikk! Skriftlig eksamen er rundt hjørnet og nervene er i helspenn.

Hvordan utnytte tiden best mulig under eksamen? Sårstell etter trening 15. desember. 2 ganger i døgnet gjorde jeg dette. Litt garderobeprat tåler vi i tjukkasbloggen. Kiloene som kom på fra hevelser og pga. Romantisk soverom Savner du litt romantisk energi p?soverommet, da. På Dagsnytt Atten i går uttalte programleder Anne Grosvold at hver asylsøker får 31000 i lommepenger. Det skapte selvsagt furore i sosiale medier.

Eventyrfell Enten du bor i et gammelt hus eller har en hytte du vil fornye litt. Da er kanskje en vakker saueskinnefell noe ? Vianor bruker cookies for å gi deg den beste opplevelsen når du besøker nettsiden vår. Ved at du fortsetter å bruke våre tjenester, forutsetter vi at du godtar.