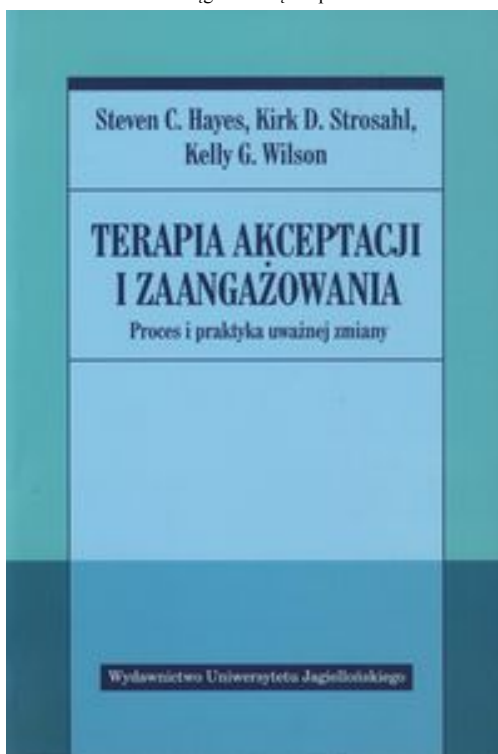


Terapia akceptacji i zaangażowania

Ściąganie książek pdf



Hayes Steven C.

Terapia akceptacji i zaangażowania Hayes Steven C. pobierz PDF Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) opiera się na założeniu, że główną przyczyną depresji, lęku i wielu innych form cierpienia jest brak elastyczności psychologicznej. Celem terapii jest pomóc pacjentom, tak by potrafili zrezygnować z nadmiernej zależności od trybu myślenia opierającego się na rozwiązywaniu problemów oraz rozwinąć w sobie bardziej otwarte, skupione i zaangażowane podejście do życia. Autorzy przedstawiają skuteczne, nowatorskie metody rozwijania elastyczności psychologicznej dzięki pracy nad wskazanymi sześciami podstawowymi procesami: defuzją, akceptacją, kontaktem z chwilą obecną, Ja jako perspektywą, określaniem wartości oraz zaangażowanym działaniem. Tekst przeplatany jest przykładami ćwiczeń terapeutycznych i rozmów między pacjentem a terapeutą.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.