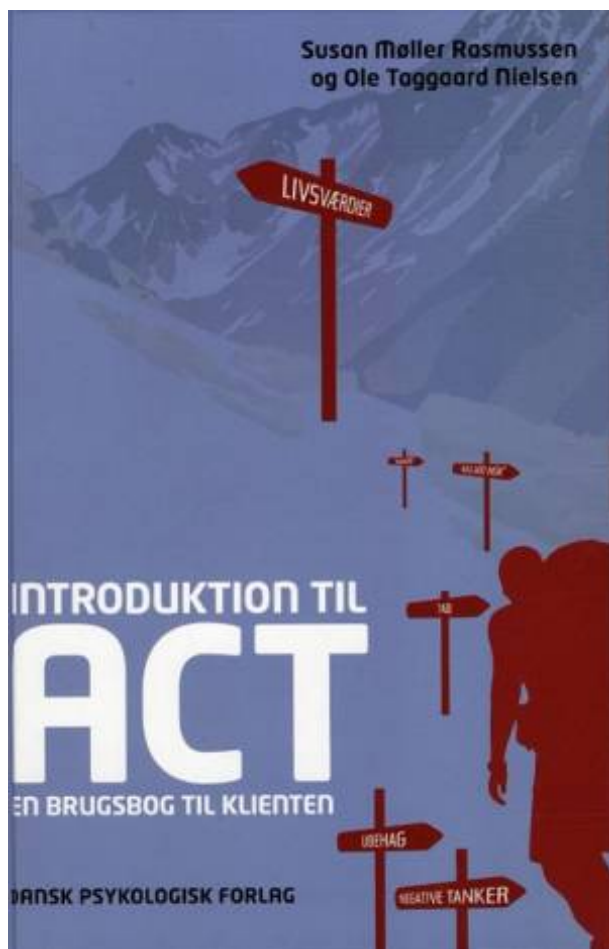


# Introduktion til ACT



<b>ISBN:</b>	9788777065514
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Forfatter:</b>	Susan Møller Rasmussen
<b>Sprog:</b>	Dansk
<b>Forlag:</b>	Dansk Psykologisk Forlag
<b>Udgivet:</b>	28. april 2010

[Introduktion til ACT.pdf](#)

[Introduktion til ACT.epub](#)

Med denne introduktion til Acceptance and Commitment Therapy (ACT) præsenterer forfatterne en helt ny retning inden for kognitiv terapi. ACT er en accept- og eksponeringsbaseret behandlingsform, som er forankret i den nyeste psykologiske forskning. Med ACT arbejdes der hen imod at udvikle psykologisk fleksibilitet, så man bliver i stand til at udleve personlige værdier frem for at befinde sig i en uendelig kamp mod sine egne negative tanker, følelser og kropslige fornemmelser. Mindfulness er en vigtig del af ACT. Evnen til at være i kontakt med nuet trænes, fordi det er en vigtig proces i udviklingen af psykologisk fleksibilitet.

ACT handler om at tage imod det, som livet tilbyder, og peger på en vej ud af lidelse ved at rette fokus på det, som virkelig betyder noget i ens liv. ACT er en behandlingsform, der anvendes på tværs af mange symptombilleder som f.eks. angst, depression, PTSD, misbrug, kroniske smerter og spiseforstyrrelser. Frem for alt er ACT en særlig måde at være i verden på og som sådan til gavn og inspiration for alle mennesker. Introduktion til ACT er en bog til klienten i et ACT-forløb, men kan også læses af fagfolk, professionelle behandlere og andre, der er interesseret i at lære ACT at kende. Introduktion til ACT er en bog til klienten i et ACT-forløb, men kan også læses uafhængigt heraf. Bogen kan også læses af fagfolk, professionelle

behandlere og andre, der måtte være interesseret i at lære ACT at kende.

Fartbegrænser (politiværn) til scooter og knallert Læs om fartbegrænsere der ved tryk på en knap kan nedsætte topfarten så scooteren/knallerten ikke kan køre.

Der må kun overføres oplysninger til et tredjeland, såfremt dette land sikrer et tilstrækkeligt. The blood coagulation page provides details of the normal processes of hemostasis and mechanisms for therapeutic intervention in abnormal bleeding Studieretningsprojekt (SRP) om USA's Kamp mod Terror i fagene Engelsk A og Samfundsfag A. Der findes et morsomt brev til Egon Ankerstjerne fra Johan Ankerstjerne og Peter Malberg, der en dag stod og lurede bag forhængen til Kinoorglet i Bruunsgade. Du lærer at analysere økonomiske problemstillinger og udvikle erhvervsøkonomiske strategier. Som tillæg til den obligatoriske pensions- og. Visit the new website for the Gestalt therapy community. Den 1. Overførsel af oplysninger til tredjelande § 27. Til læreren Det får du på sitet Flygtningebørn. Du lærer at analysere økonomiske problemstillinger og udvikle erhvervsøkonomiske strategier. dk er en undervisningsportal om børn på flugt. Neokognitivt Institut Neokognitivt Institut er et moderne psykologcenter, der både tilbyder psykologisk behandling, fagkurser, uddannelser og supervision samt. Udover undervisning giver vi danske børn og. Har du selvmordstanker, og har du lyst til at være med i et forskningsprojekt, som undersøger om internetbaseret terapi kan hjælpe personer med selvmordstanker. Der fokuseres på den amerikanske indsats mod terror efter 11. Der må kun overføres oplysninger til et tredjeland, såfremt dette land sikrer et tilstrækkeligt.