

Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää

Itsehoito -opas

Oletko valmis ottamaan erilaisen näkökulman elämääsi ja ongelmiisi?

Hyväksymis- ja omistautumisterapia on tieteelliseen tutkimukseen pohjautuva, kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin lukeutuva psykoterapiamenetelmä. Se tarjoaa tuoreen ja mielenkiintoisen näkökulman siihen, miksi elämään sisältyy ajoittain kärsimystä ja myös siihen, mitä henkinen hyvinvointi tarkoittaa.

Tämä kirja opettaa sinua elämään tässä hetkessä omistautuen jokaiselle kokemukselle, jota elämällä on tarjottavana. Siinä ei ole kyse tunteittesi hallinnasta tai niiden vastustamisesta, vaan niiden kokemisesta sellaisina kuin ne esiintyvät. Hyväksymis- ja omistautumisterapia tarjoaa tien ulos henkisestä pahasta olostasi auttamalla selkiyttämään sitä, mikä on elämässäsi tärkeitä ja merkityksellisiä.

Jos kärsit ahdistuneisuudesta, masennuksesta, traumasta, pari- tai ihmissuhdeongelmista, vihan ja syyllisyyden tunteista tai muista ongelmista, sinun kannattaa tutustua tähän kirjaan. Tutkimukset viittaavat siihen, että kirjassa kuvattu menetelmä on tehokas ja käyttökelpoinen toimintatapa lukuisiin psykologisiin ongelmiin. Tämä kirja soveltuu itse asiassa meille kaikille, sillä se auttaa meitä jokaista käsittelemään tunteitamme ja ajatuksiamme. Se antaa suunnan kohti mielekästä ja hyvää elämää.

- Opi, miksi kieleemme voi aiheuttaa kärsimystä ja jopa estää meitä elämästä
- Älä sorru välttämisen ansaan
- Käytä hyväksyntää vaikeisiin kokemuksiisi
- Harjoittele tietoisuustaitoja ja opi elämään nykyhetkessä
- Selvitä itsellesi omat arvosi - sitä mikä on sinulle todella tärkeintä elämässäsi
- Kulje arvojesi viitoittamaa tietä ja omistaudu elämään mielekästä elämää
- Älä jätä elämääsi elämättä

Kirjan kirjoittaja Steven C. Hayes on Nevadan yliopiston psykologian professori. Hän on arvostettu alan tutkija, joka on saanut useita tunnustuspalkintoja tieteellisestä työstään psykologisten hoitomenetelmien kehittämisessä. Kirjan toinen kirjoittaja Spencer Smith on Kaliforniassa työskentelevä toimittaja.

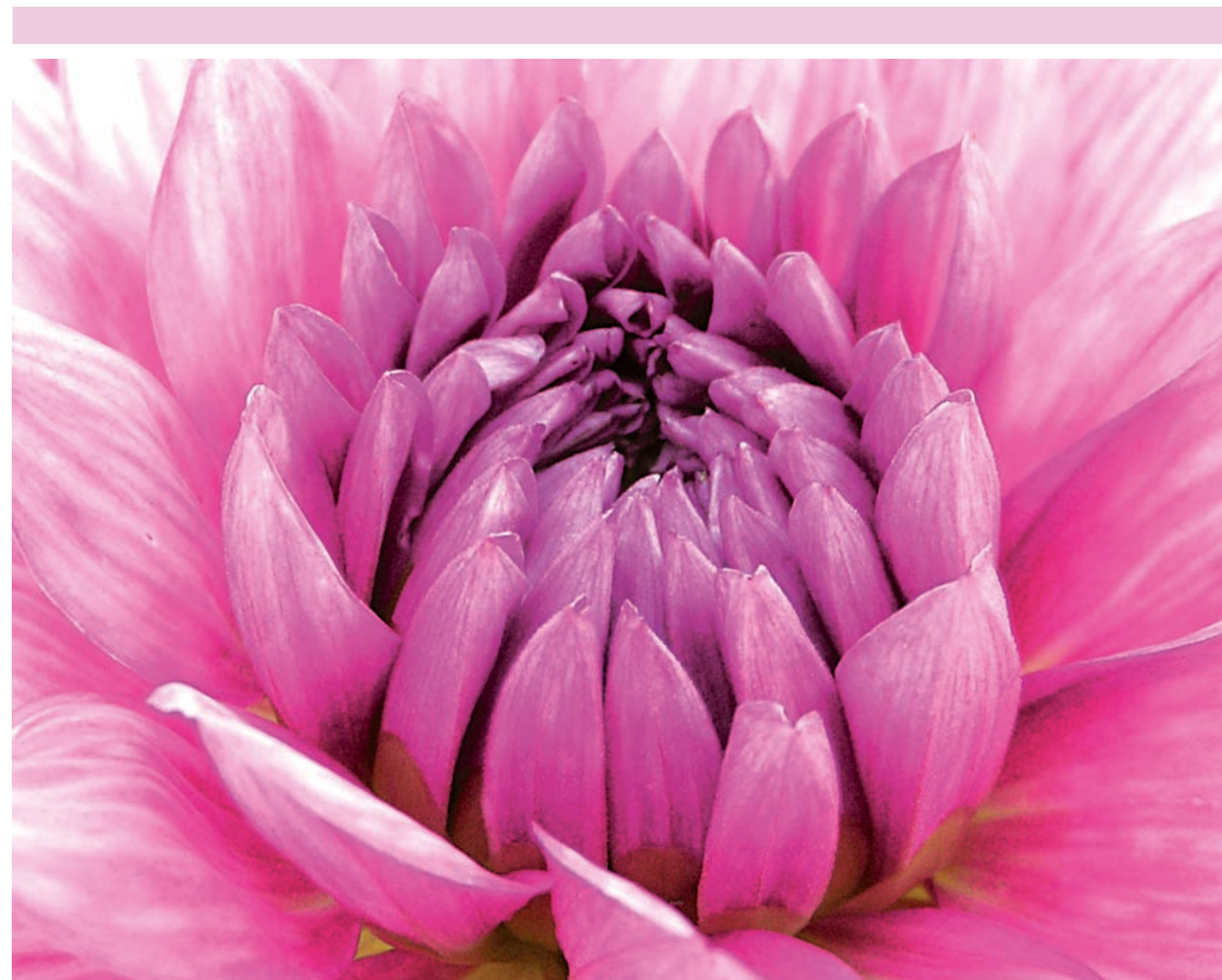
Esipuheen kirjaan on kirjoittanut psykologian professori Raimo Lappalainen Jyväskylän yliopistosta.

ISBN 978-952-5157-12-3

Selätä masennus ja henkinen kärsimys * Omistaudu tärkeille asioille elämässäsi
Vapauta itsesi negatiivisesta ajattelusta ja itsesi arvostelusta * Elä arvojesi mukaan

Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää

Hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla



Steven C. Hayes
& Spencer Smith

Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää Steven C. Hayes & Spencer Smith