

JOUSTAVA MIELI

Arto Pietikäinen

Masennus-, ahdistuneisuus- ja itsetunto-
ongelmien omahoitoon ja ammattilaisen
tukeman ohjauksen työvälineeksi

Pohjautuu kognitiivisen käyttäytymisterapian
ja hyväksymis- ja omistautumisterapian
menetelmiin, sekä tietoisuustaitojen
harjoitteluun

Tietoinen läsnäolo:

- Hetkessä eläminen
- Tunteiden ja hyväksynnän harjoittelu
- Hengitysharjoitukset
- Ymmärrät, miten yritykset kontrolloida epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia vain vahvistavat niitä

Hyväksymis- ja omistautumisterapia

- Hyväksy omat kokemuksesi ja ole läsnä nykyhetkessä. Negatiiviset tunteet kuuluvat toisinaan elämään
- Irroittaudu ajatusten ylivallasta
- Omistaudu ja sitoudu arvojesi mukaiseen elämään

*Kirja oli todella mielenkiintoinen ja antoisa. Paljon
sai käytännön harjoituksia ja vinkkejä arkeen ja
työelämään. Kirja laittoi myös pohtimaan omia
ajatuksia ja suhtautumista niihin.*

