



STOP DINE UNØDVENDIGE BEKYMRINGER

Forord

Der findes mange gode og brugbare selvhjælpsbøger, der er baseret på kognitiv psykologi.

Kognitiv psykologi bygger på, at vores følelser og adfærd i høj grad bestemmes af den måde, vi tænker på. Hvis vores tanker, forestillinger og antagelser er negative og urealistiske, så vil vores følelser og adfærd være præget af det.

Vi kan imidlertid lære at identificere vores negative og urealistiske tanker, følelser og adfærd og derefter omstrukturere dem, så de bliver mere positive og realistiske og mindre hæmmende og destruktive.

Sagt med andre ord kan vi lære at ændre, hvad vi føler, ved at ændre, hvad vi tænker.

Hvis man har mange urealistiske bekymringstanker (lig med unødvendige bekymringer), bliver man nemt stresset. I en stresstilstand har man ofte svært ved at overskue og koncentrere sig om at læse mange sider og løse mange opgaver – og man vil ofte have svært ved at huske alt det, man læser og lærer.

Formålet med bogen STOP DINE UNØDVENDIGE BEKYMRINGER er på en nem, overskuelig og konkret anvendelig måde at lære dig at se forskel på de nødvendige og realistiske bekymringer, som du kan og skal forholde dig til, og de unødvendige og urealistiske bekymringer, du hverken kan eller skal forholde dig til.

Med bogen kan du lære at stoppe dine unødvendige bekymringer, så du kan få mere gavn og glæde af dine evner, kompetencer og potentialer.

Rigtig god fornøjelse.

Finn Lykke Schmidt

www.finnlykkeschmidt.dk