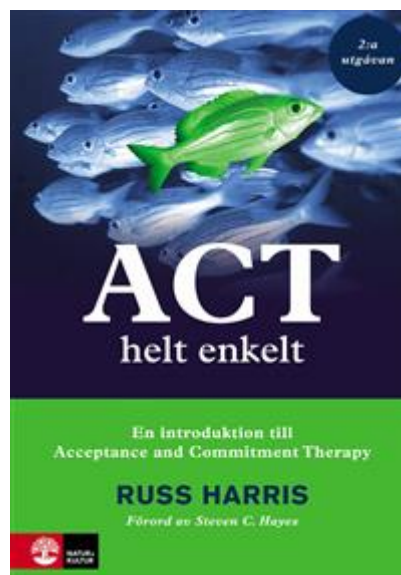


ACT helt enkelt

En introduktion till Acceptance and Commitment Therapy

Russ Harris

2:a utgåvan



Den andra utgåvan av "ACT helt enkelt" är full av nytt material. 60 % är helt nytt och resterande material är omarbetat sedan den första boken gavs ut för 10 år sedan. Det finns många nya övningar, verktyg och tekniker. Bland annat presenteras "Vägskalet" ett superverktyg att använda för att lära människor att förstå och använda ACT.

Boken är lättläst med enkelt språk, man har behållning av att läsa den även utan förkunskaper i ACT. Först kommer en övergripande presentation av ACT- modellen, som följs av vad man kan tänka på när man använder ACT i samtal. Den tredje delen som är den mest omfattande går igenom det praktiska arbetet utifrån de sex kärnprocesserna med mängder av användbara tips, tekniker, metaforer och dialoger. Den avslutande delen handlar om rollen som terapeut och hur man kan utveckla sig för att bli bättre på att jobba med ACT.

Många kapitel har i slutet förslag på hur man kan slipa sina färdigheter, öva praktiskt på det man just har läst, eftersom det aldrig räcker enbart att läsa för att bli kompetent. Vi måste öva för att lära oss!

Jag rekommenderar "ACT helt enkelt" varmt!

Ingrid Thorold