

Kehon ja mielen yhteys – stressinkäsittelyn työkirja opastaa Mind-Body Bridging -menetelmän avulla eroon kroonisesta stressistä

Stressi on valtava ongelma nykyisessä elämänmenossa, ja se lisääntyy vuosi vuodelta. Se syö mieltä ja kehoa, ja siitä eroon pääseminen on hankalaa. *Kehon ja mielen yhteys – stressinkäsittelyn työkirja* kertoo menetelmästä, jonka avulla oppii hallitsemaan stressaavia tilanteita ja toimimaan niissä parhaalla mahdollisella tavalla. Kirja esittelee kolmannen aallon kognitiivisen menetelmän, joka perustuu neurotutkimukseen sekä laajoihin kliinisiin tutkimuksiin ja kokemuksiin.

Kehon ja mielen toiminnan yhdistävä Mind-Body Bridging (MBB) -menetelmä auttaa lukijaa laskemaan stressitasoaan huomattavasti. Teoksen harjoitusten avulla lukija oppii päästämään irti ongelmallisista ajatuksistaan ja tunteistaan, ja samalla keho ja mieli päästävät irti piinaavista jännitystiloistaan. Näin voi toimia vapaasti ja käyttää suurempaa osaa voimavaroistaan.

Kirjasta löytyy myös nopeasti tehoavia aistiharjoituksia joiden avulla selviää tiukoista tilanteista. Selkeät ohjeet ja harjoitukset tekevät kirjasta helppokäyttöisen. Stressinkäsittelyn lisäksi kirjaa voi soveltaa esimerkiksi uni- ja parisuhdeongelmista sekä riippuvuudesta eroon pääsemiseen.

Stanley H. Block on Utahin yliopiston psykiatrian professori, psykiatri ja psykoanalyytikko. Hän toimii myös konsulttina Yhdysvaltojen armeijan lääkintähenkilökunnalle.

Suomen Mielenterveysseura (www.koukes.fi) antaa koulutusta MBB-menetelmään.

Menetelmän Suomeen tuonut MBB- työryhmä esittelee työtappaa mielellään. MBB-työryhmän Monica Halisen tavoittaa osoitteesta monica.halinen@gmail.com tai Facebookista Mind-Body Bridging Finland -sivulta (www.facebook.com/MBBFinland).



Stanley H. Block

Kehon ja mielen yhteys – stressinkäsittelyn työkirja

ISBN: 978-952-260-228-2

nidottu, 296 s.

31.00 €

Arvostelukappaleet ja lisätiedot: Sanni Juvonen, sanni.juvonen@basambooks.fi