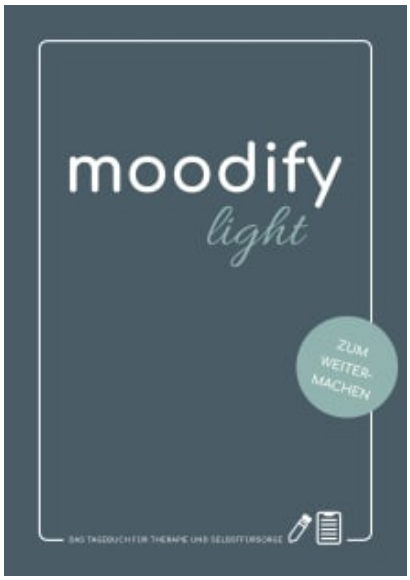

Erschienen am 23.10.2020
112 Seiten, kartoniert
Format: 14.8 x 21.0
ISBN: 978-3-7495-0170-0

Janine Selle

moodify light

Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge

Der Ergänzungsband des Erfolgstagebuchs »moodify«
Sie haben »moodify – Das Tagebuch für Therapie und Selbstfürsorge« drei Monate lang verwendet und möchten an Ihrer neu erlernten Selbstfürsorge-Routine festhalten? »moodify light« unterstützt Sie dabei. Inspiriert durch effektive Techniken der Verhaltenstherapie enthält der Ergänzungsband die bewährten Möglichkeiten zur Protokollierung von Stimmungslage, Selbstfürsorge und Aktivitäten, die Ihnen aus dem ersten Tagebuch schon vertraut sind. Janine Selle kommt damit dem vielfachen Wunsch nach einer kompakteren Version des Erfolgstagebuchs »moodify« nach. Diese fokussiert auf die Fortführung einer intensiven Selbstbeobachtung und Reflektion und wurde um den bisherigen Einleitungsteil gekürzt. Festigen Sie Ihre moodify-Routine, um weiterhin Defizite in der Selbstfürsorge zu erkennen, Stressoren zu identifizieren und Überlastungen rechtzeitig zu bemerken – und im stressigen Alltag besser auf sich Acht geben zu können.
- Ideal als Begleitheft oder zur Vor- und Nachbereitung einer Psychotherapie
- Tägliche Erfassung von Stimmung, Schlafdauer, Ess- und Trinkverhalten, Bewegung (Stimmungs- und Aktivitätenprotokoll); inkl. Stolz- und Dankbarkeitstagebuch
- Monatliche Erfassung von Zielen und Selbstfürsorgeaufgaben sowie Reflexion über Ziele, Highlights und Stressoren
- Mit individuell ausfüllbarem Medikamenten-, Krisen- und Notfallplan

Autorenprofil

Janine Selle

Dr. Janine Selle ist Psychotherapeutin und als leitende Psychologin im Klinikbereich tätig. Zusätzlich engagiert sie sich in sozialen Medien (Instagram: @dasklemmbrett) für die Aufklärung und Entstigmatisierung von Psychotherapie und psychischen Erkrankungen.

Junfermann Verlag GmbH
Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn
Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: infoteam@junfermann.de
www.junfermann.de