

Brotsjór og bjargráð:

Tími: 45 mín.

Flokkur: Streita

Efni: Fyrirlesturinn byggir á örsögum. Örsögurnar tengjast bjargráðum íslensku þjóðarinnar í gegnum aldir. Yfirskriftir sagnanna er gátlisti bjargráða sem hafa sannað gildi sitt gagnvart einstaklingi í vanda. Bjargráðin eiga samsvörun í hugrænni atferlismeðferð, jákvæðri sálarfræði og hugmyndafræði um gildi hvatningar í endurhæfingu.

Framsetningin: Þú slæður á formi titils úr gátlista og mynda sem tengjast örsögnum. Þátttakendur eru hvattir til að tjá sig meðan á fyrirlestrinum stendur og eftir að honum líkur.

Höfundur fyrirlestrar: Magna F. Birnir, hjúkrunarforstjóri

Fyrst fluttur: 2009 / **Síðast uppfærður:** 2010

Tilvísanir í heimildir:

The Road Less Traveled, 25th Anniversary Edition : A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth. Höfundur: M. Scott Peck

Meiri hamingja. Höfundur: Dr. Ben-Shahar

Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans. Höfundur: Anna Kåver