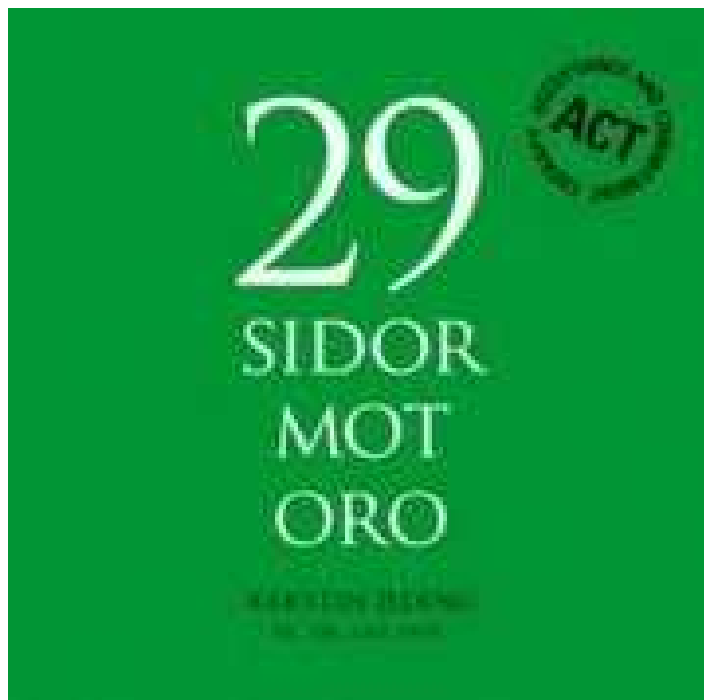


29 sidor mot oro PDF E-BOK

Kerstin Jeding



Författare: Kerstin Jeding
ISBN-10: 9789100125349
Språk: Svenska
Filstorlek: 3086 KB

BESKRIVNING

Lider du av stress, oro eller nedstämdhet? Tycker du dig se livet passera förbi medan du kämpar för att må bättre? Har du sökt hjälp i andra böcker, men upplever dem som för långa och svåra att ta sig igenom? Då är de här små böckerna perfekta för dig! De bygger på den tredje vågens kognitiva beteendeterapi och en metod som heter ACT (Acceptance and Commitment Therapy). På ett snabbt och enkelt sätt kan du börja resan mot ökat välbefinnande och ro i tillvaron. 29 sidor mot stress Hjärnan är inte till för vårt välbefinnande, den är till för vår överlevnad. För att må bra måste man använda andra verktyg. Här får man lära sig att hantera inre problem på ett nytt sätt. Man får veta att man inte är ett med sina tankar, att enkla knep kan hjälpa till att lösa jobbiga situationer och att man mår bäst om man unnar sig att stanna kvar i nuet. 29 sidor mot oro Alla oroar sig, det är allmänmänskligt. Men det är också särskilt utmärkande för ångest- och depressionstillstånd. I den här boken får man lära sig att kopplingen mellan tankar och beteende är svagare än man tror, hur grubbel- och åltandedekdjorna kan brytas och att det går att lära sig att hantera alla tankar, negativa som positiva, som oavbrutet strömmar genom vårt medvetande. 29 sidor mot sömnbesvär Vem har inte problem att somna ibland? Eller vaknar mitt i natten utan att kunna somna om. Här får man på 29 sidor hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen. Det handlar om att kunna somna, ta sig igenom en orolig natt och att klara av en dag då man är sömnig och trött.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

29 sidor mot sömnbesvär av Kerstin Jeding (Innbundet) | Tanum nettbokhandel

29 sidor mot oro Alla oroar sig, det är allmänmänskligt. Men det är också särskilt utmärkande för ångest- och depressionstillstånd.

29 sidor mot stress, oro och sömn - Sporthälsa

Alla kan drabbas av nedstämdhet och oro. ... 139 sidor; I den här boken fördjupar hon sig mer i sin bakgrund och varför hon ibland inte mår så bra; 179 kr

29 sidor mot oro - albertbonniersforlag.se

2010, Inbunden. Köp boken 29 sidor mot oro hos oss!

LÄS MER