

Utmattningens labyrint PDF E-BOK

Michelle Obama



Författare: Michelle Obama

ISBN-10: 9789175779607

Språk: Svenska

Filstorlek: 4927 KB

BESKRIVNING

"Utmattningens labyrint : En patient & en läkare - två perspektiv på en resa genom utmattningssyndrom" är en unik bok i sitt slag där läsaren parallellt får följa Ulrika som drabbades av utmattningssyndrom, samt den läkare som behandlade och samtalade med henne. Ulrika berättar öppenhjärtigt och ärligt om sina erfarenheter av utmattningssyndrom. Om kroppen som varit stressad under alldeles för lång tid utan tillräckligt med återhämtning. Om stressen, prestationsångesten, panikångestattackerna och om rädslan samt tvivlet att inte bli frisk igen. Men, viktigast av allt, om vägen framåt med möjlighet att göra nya val och hitta en öppen dörr till bättre hälsa. Läkaren beskriver parallellt med Ulrikas berättelse om vad som händer i en stressad kropp och vad som är viktigt för att undvika utmattning. Tillsammans ger de ett helt nytt perspektiv samt sätter ord på vad det kan innebära att ta sig igenom utmattningssyndrom. Bit för bit i processen, beskriver de vad som händer känslomässigt, fysiskt och mentalt. En bok som inger hopp om att det går att minska stress, bli lugnare och må bättre. Att det finns en möjlighet att hitta vägen ut ur utmattningens labyrint. Boken är i färg med fotografier och illustrationer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Inte en kroppsspråksbok - idusforlag.se

Utmattningens Labyrint Bok. 199:-Lägg i kundkorg. Mcnamara Michelle. I'll Be Gone In The Dark Bok 119:-Lägg i kundkorg. Den stora Alice Babsboxen 6 DVD. 99:-179:-

Bergstopp Stock Illustrationer, Vektorer, & Clipart - (1,894 Stock ...

Frågan kan låta underlig men kopplingen mellan hjärnan och tarmen tycks vara stark - nu försöker forskaren Catharina Lavebratt med kollegor ta reda på mer om den.

PDF Vägen från Väggen. Förebygg en krasch. Återhämta en utmattning. PDF bok ...

Labyrint - vägen in (häftad) ... utmattning, min berättelse, att förebygga en krasch och återhämta en utmattning, utifrån boken "Vägen från Väggen"

LÄS MER