

Tags: Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD las online bok; Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD ladda ner pdf e-bok; Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD MOBI download; Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD bok pdf svenska; Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD epub books download; Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD e-bok apple

Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD PDF E-BOK

Melisa Robichaud



Författare: Melisa Robichaud

ISBN-10: 9789127822443

Språk: Svenska

Filstorlek: 2750 KB

BESKRIVNING

När oron tar över tankarna, kan den också ta över livet. Och kroppen. Vid ihållande oro är det vanligt med koncentrationsproblem, trötthet, sömnstörningar och muskelspänning. Många upplever också en kontrollförlust, oron går inte att hejda. Men det finns hjälp att få! Den här självhjälsmanualen innehåller konkreta, effektiva KBT-strategier som hjälper dig att förstå din oro och ångest, och hur du kan bryta orons onda cirklar. Boken är baserad på gedigen forskning och skriven på ett tillgängligt sätt av två ledande experter inom området. Rikligt med övningar, nedladdningsbara arbetsblad och tydliga exempel gör manualen till ett ovärderligt verktyg såväl för dig som lider av ihållande oro som för blivande och yrkesverksamma terapeuter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD by Melisa Robichaud

Hitta och köp arbetsbok till ... Natur & Kultur Akademisk Hantera oro och ovisshet med KBT : en ... på Kelkoo-webbplatsen och på butikens ...

Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD av Melisa ...

Pris: 358 kr. Häftad, 2018. Finns i lager. Köp Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD av Melisa Robichaud, Michel J Dugas på Bokus.com. Boken har ...

Hantera oro och ovisshet med KBT : en arbetsbok vid GAD

När oron tar över tankarna, kan den också ta över livet. Och kroppen. Vid ihållande oro är det vanligt med koncentrationsproblem, trötthet, sömnstörningar ...

HANTERA ORO OCH OVISSHET MED KBT : EN ARBETSBOK VID GAD

LÄS MER