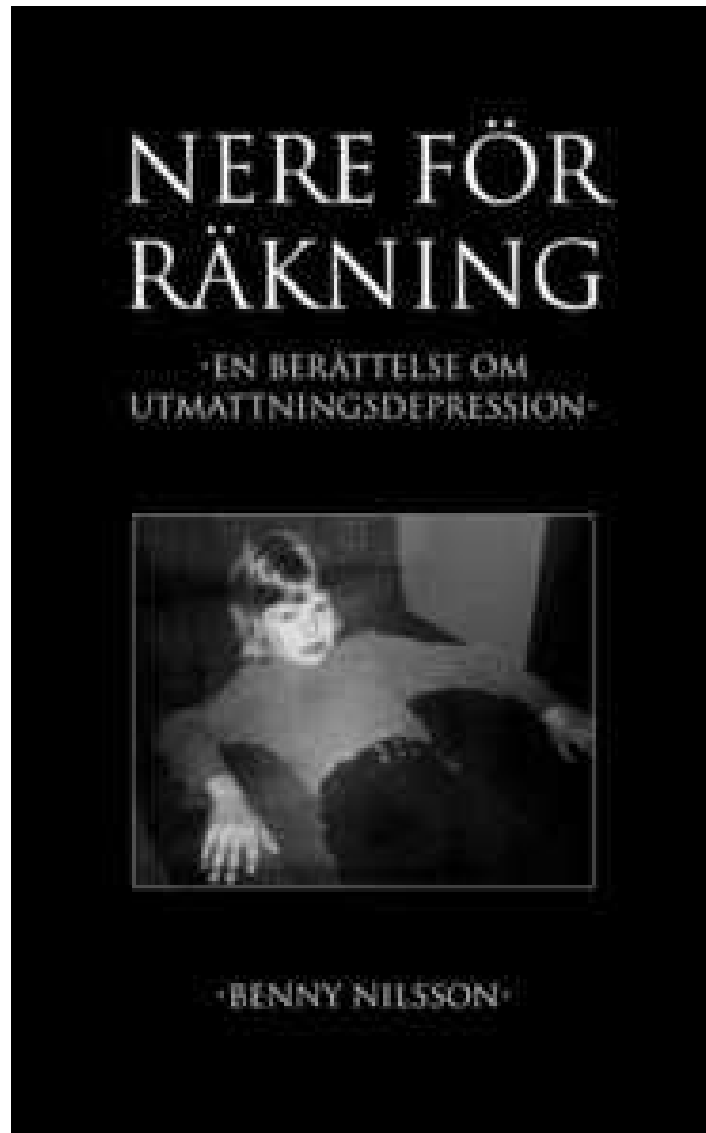


Nere för räkning PDF E-BOK

Åsa Linderborg,Jan-Erik Pettersson,Kristofer Flensmarck,Benny Nilsson,Ivar Andersen



Författare: Åsa Linderborg,Jan-Erik Pettersson,Kristofer Flensmarck,Benny Nilsson,Ivar Andersen

ISBN-10: 9789197749589

Språk: Svenska

Filstorlek: 3234 KB

BESKRIVNING

Utbrändhet och depression är de nya folksjukdomarna. Nedstämdhet, orkeslöshet, minnessvårigheter, sömnproblem, social isolering, oro, muskelvärk och självmordstankar är illa nog. Men omgivningens brist på förståelse kan vara lika illa. I Nere för räkning berättar Benny Nilsson öppet och engagerande om sin sjukdom, samt om schematerapi och Acceptance Commitment Therapy, tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Det är en personlig och samtidigt allmängiltig historia om den livslånga vägen till utbrändhet och orsakerna bakom. Men det här är ingen självhjälpbok. Snarare tvärtom. Nere för räkning visar att man oftast måste skaffa professionell hjälp för att kunna hantera utmattningsdepression. Benny Nilsson är fil. kand. i idéhistoria och fil. mag. i litteraturvetenskap. Han är verksam i förlagsbranschen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Nere för räkning, men uppe på nio | Göteborgs-Posten - Sport

Den andra delen i en trilogi om före detta boxaren Harry "Kvisten" Kvist. Kvisten hinner knappt mucka från Långholmen innan ett gammalt löfte tvingar honom ...

Venezuelas oljeexport nere för räkning | SvD

En hemresa igår som inte gick till historien som världens roligaste. Efter 2-3 timmars sömn fredag till söndag så var man inte världens största människa ...

PITTSBURGH: Nere för räkning - hockeysverige.se

Här frodas - Den mest personliga av mina bloggar - En framväxande Skrivarportal med sidor om skrivande i allmänhet (och mitt eget i synnerhet)

LÄS MER