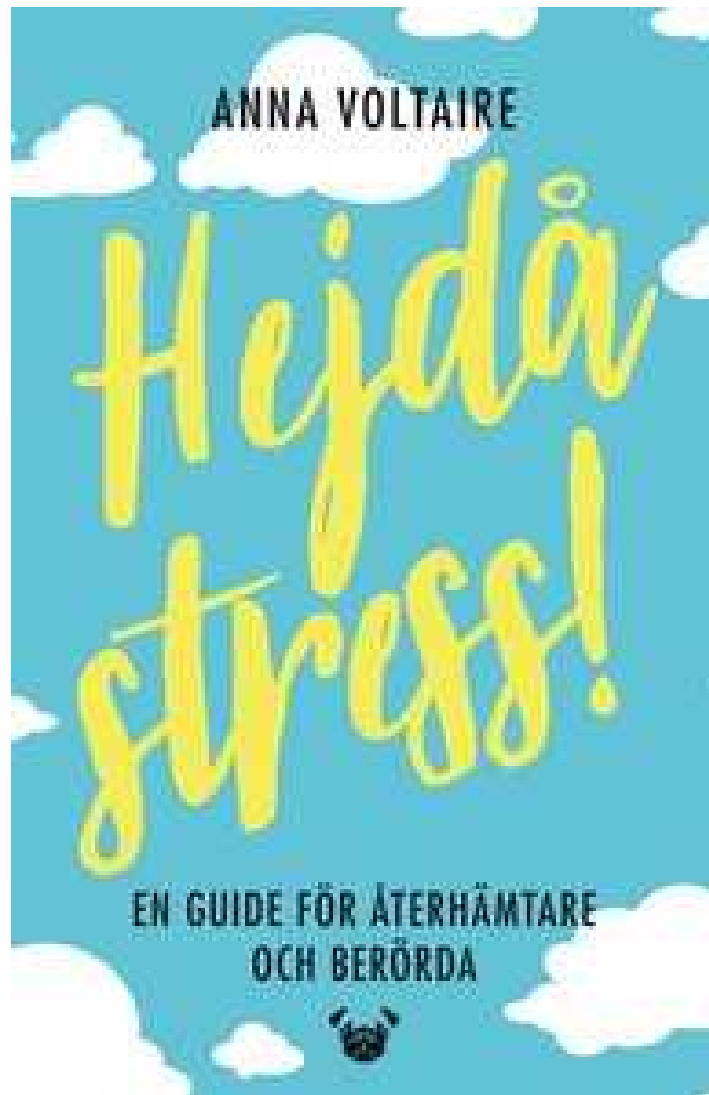


Tags: Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda MOBI download; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda las online bok; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda bok pdf svenska; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda epub books download; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda ladda ner pdf e-bok; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda e-bok apple

Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda PDF E-BOK

Anna Voltaire



Författare: Anna Voltaire
ISBN-10: 9789188699190
Språk: Svenska
Filstorlek: 4867 KB

BESKRIVNING

Har man en gång drabbats av psykisk ohälsa orsakad av stress är det stor risk att man drabbas igen och igen om man inte radikalt ändrar sitt sätt att leva och arbeta. Det vet författaren tillika läkaren Anna Voltaire, som själv fått diagnosen utmattning men idag är frisk och brinner för att hjälpa andra. Hejdå stress! vänder sig i första hand till den som är drabbad men rymmer också matnyttiga passager för dem runt en utmattad person som nu ska tillbaka in i matchen. Alla omkring en återhämtare involveras i såväl sjukdom som tillfrisknande och kan behöva råd och stöttning. Utöver konkreta tips på hur en bra arbetsmiljö bör vara utformad ger Anna även råd kring hur man kan organisera resten av sitt liv, alltså det som till vardags kallas fritiden. Majoriteten av sjukskrivna för utmattningssyndrom är kvinnor med barn som dubbelarbetar och inte sällan tar ett stort ansvar för både hem och barn. Anna Voltaire är läkare och arbetar till vardags inom psykiatri. Hejdå stress! är hennes andra bok i ämnet utmattning, stress och psykisk ohälsa. (2017 gav hon ut självhjälsboken Innan väggen: en upplyftande bok om utmattning).

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

BO och Kronofogden i nytt samarbete | Publikt

Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda Anna Voltaire 183 kr. Bevaka Till ... En guide för återhämtare och berörda Anna Voltaire. 183 kr. 183 kr.

Anna Voltaire - Böcker | Bokus bokhandel

Att jag skriver är mestadels för min egen skull. Jag har en bättre kontakt med mina tankar i ... Orden flödar och tankarna luftas, det är som terapi för ...

En annan sida - bok: maj 2007

Köp böcker av Anna Voltaire: Innan väggen: en upplyftande bok om utmattning; Hejdå stress! En guide för återhämtare och berörda;

HEJDÅ STRESS! EN GUIDE FÖR ÅTERHÄMTARE OCH BERÖRDA

LÄS MER