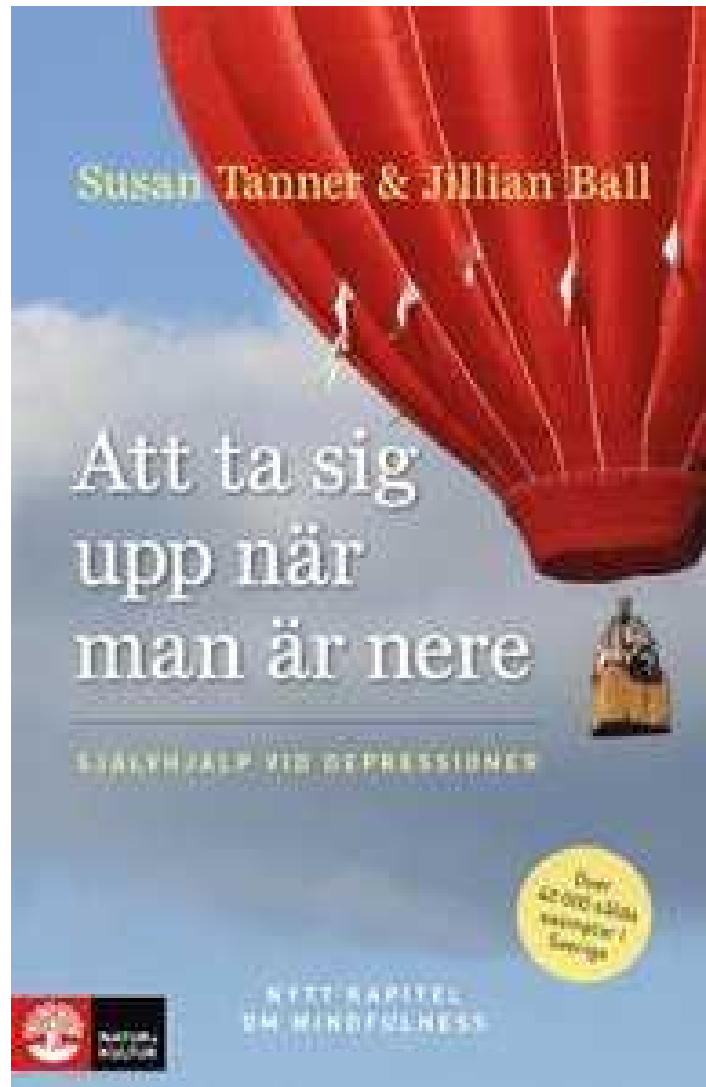


Tags: Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner MOBI download; Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner e-bok apple; Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner epub books download; Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner ladda ner pdf e-bok; Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner las online bok; Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner bok pdf svenska

Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner PDF E-BOK

Susan Tanner



Författare: Susan Tanner
ISBN-10: 9789127136977
Språk: Svenska
Filstorlek: 3509 KB

BESKRIVNING

Depressioner är vanliga, så vanliga att de har kallats för själens förkylningar. Och depressioner och nedstämdhet kan drabba oss alla, somliga lindrigare och andra allvarligare. Att ta sig upp när man är nere är en praktisk och jordnära bok till hjälp för alla som kämpar med depressioner och för dem som vill hjälpa deprimerade medmänniskor. Denna klassiska självhjälpsbok utgår från det kognitiva synsättet och innehåller många konkreta övningar. Boken har reviderats och uppdaterats med det senaste inom forskningen och den nya utgåvan har kompletterats med ett helt nytt kapitel om mindfulness. Författarna Susan Tanner och Jillian Ball är psykologer med lång erfarenhet av depressionsbehandling. Läs mer om Att ta sig upp när man är nere på bokens engelspråkiga webbplats. Att ta sig upp när man är nere har hittills sålts i över 40 000 exemplar i Sverige. Dess engelska förlaga har sålts i över 150 000 exemplar. Originaltitel: Beating the Blues Översättning: Per Rundgren och Silvia Klentz Jönsson En av de självhjälpsböcker som jag tycker att det finns mest att hämta i, både i form av konkreta råd och idéer. Hur tar man sig upp ur sängen när man är djupt deprimerad? Tanner och Ball ger svar. Malin Lindroth, Göteborgs-Tidningen

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att ta sig upp när man är nere; självhjälp vid depressioner / E-bok

Depressioner är vanliga, så vanliga att de har kallats för själens förkylningar. Och depression...

Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner av Jillian ...

Pris: 239 kr. Inbunden, 2014. Finns i lager. Köp Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner av Susan Tanner, Jillian Ball på Bokus.com. Boken ...

Att ta sig upp när man är nere Facklitteratur - Paranormal.se

2008, Pocket. Köp boken Att ta sig upp när man är nere : hjälp till självhjälp vid depressioner hos oss!

ATT TA SIG UPP NÄR MAN ÄR NERE : SJÄLVHJÄLP VID DEPRESSIONER

LÄS MER