

Tags: Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression bok pdf svenska; Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression e-bok apple; Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression epub books download; Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression las online bok; Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression ladda ner pdf e-bok; Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression MOBI download

Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression PDF E-BOK

Karin Isberg



Författare: Karin Isberg
ISBN-10: 9789175237718
Språk: Svenska
Filstorlek: 4471 KB

BESKRIVNING

"Deprimerande enkelt" är en stärkande självhjälsbok om att ta sig igenom en måttlig depression. Vi får följa författaren i hennes egen depression och vägen ut ur den. Resan går från deprimerade tankar och beteenden via diagnos och vidare i hoppfullhet när hon med hjälp av professionellt stöd och nya behandlingsmetoder blir allt starkare och friare från depressionen. Boken presenterar lättförståeligt aktuella framsteg inom hjärn- och depressionsforskningen och innehåller även intervjuer med experter och anhöriga. Här finns många tankeväckande rön både om hur man tillfrisknar och förebygger depressiva tillstånd. KARIN ISBERG arbetade under många år som marknads- och omvärldsanalytiker. Hennes skilsmässa blev en vändpunkt för henne, och hon vidareutbildade sig till livscoach. Hon håller regelbundet föredrag och kurser på temat livsglädje. Tidigare har hon utgivit boken Nakendiscot, som handlade om hennes skilsmässa och vägen och sökandet till ett eget liv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från ...

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min depression Vi har ett brett ...

Deprimerande enkelt : eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från ...

Depression. orebroll.se. Views . Depression, Mosse, Wetterstrand, Huset, Litteratur, Ungdom, Andersson, Stina, Stortrutten, Biografier, Www.orebroll.se; READ ...

Ljudböcker / Psykologi - e-gotlib.elib.se

... nedstämdhet och depression. ... eller hur jag tömde brevlådan och blev fri från min ... "Deprimerande enkelt" är en stärkande självhjälpbok om att ta ...

**DEPRIMERANDE ENKELT : ELLER HUR JAG TÖMDE BREVLÅDAN OCH BLEV FRI
FRÅN MIN DEPRESSION**

LÄS MER