

Tags: Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv e-bok apple; Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv bok pdf svenska; Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv MOBI download; Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv epub books download; Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv las online bok; Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv ladda ner pdf e-bok

Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv PDF E-BOK

Joakim Eneroth,Malin Rosén



Författare: Joakim Eneroth,Malin Rosén

ISBN-10: 9789197802055

Språk: Svenska

Filstorlek: 2965 KB

BESKRIVNING

Precis som många andra trodde jag för några år sedan att bara den som var smal kunde vara snygg. Att få bort några kilo är ofta ett lättare mål att nå, än att träna upp insidan för att må bättre. Den som är osäker provar alla möjliga bantningsmetoder, som kan få allvarliga konsekvenser för en redan bräcklig person. Ibland till och med livshotande. Det är lätt att tro att självkänslan stärks, och att jag kommer att må bättre, om jag bara går ner i vikt. Det fungerar inte så. Idag vaknar jag till varje ny dag och längtar efter det som dagen har att bjuda på. Tyvärr har det inte alltid varit så. För några år sedan ville jag bara avsluta det lidande som dagens prövningar slängde mot mig. Min låga självkänsla drev mig allt längre in i det mörka anorexiadjupet. Jag hade turen att träffa på Mia Törnblom som guidade mig till rätt väg och gav mig verktyg för att träna upp självkänslan. Den resa jag då påbörjade skulle helt förändra mitt liv. Idag jobbar jag som kognitiv coach och hjälper människor som lider av ätstörningar. Under mitt tillfrisknande blev det allt tydligare för mig att det var mental hälsa som var mitt kall. Tack vare min lärare och numera samarbetspartner Gaya Pienitzka har jag fått djupare insikter om mentalt välbefinnande och tagit min personliga utveckling till nya höjder. Ska man må bra - på riktigt, behöver man träna både den fysiska och psykiska hälsan. Följ med på min resa mot det bästa målet som finns - livsglädje. Jag har valt att kalla detta för mentafys.----Det gör ont att läsa om en ung tjej som på grund av ätstörningar och svag självkänsla funderade på att ta sitt liv. Malin vände hatet mot sig själv till den bästa resa man kan vara med om, resan mot inre trygghet och livsglädje. Jag är glad att vara en av pusselbitarna som gjort det möjligt för Malin att komma in på rätt väg. I denna bok delar Malin på ett lättförståeligt sätt med sig om hur hon jobbat med sig själv och idag är hon en inspirationskälla för många, även om man inte lider av någon ätstörning." Mia Törnblom/ författare och föreläsare---- Malin Rosén är en fantastisk förebild för alla som tror att de kommer att må bättre, bli lyckligare eller mindre ensamma bara de blir smalare, snyggare eller mer vältränade. Malin har tagit sig från ett extremt destruktivt liv till att ta väl hand om sig själv och må bra. Idag ägnar hon sin tid åt att hjälpa andra. Jag har förmånen att samarbeta med Malin vid produktion av radio, film och Web-terapi och är imponerad över hennes djupa insikter och hennes förmåga att lära ut. Jag kan varmt rekommendera hennes bok. Läs den! Gaya Pienitzka, Lifecap AB

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Jessicas grotta - Gå till botten med problemet

Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv av Rosén, Malin: Precis som många andra trodde jag för några år sedan att bara den ...

Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv ...

Nu är jag redo och taggad på att köra på i mitt nya spår i livet! ... ta möjligheten till att unna mig ... bok "Från dödstankar till livsglädje ...

Drivkraften - "Från dödstankar till livsglädje :... | Facebook

Efter att ha läst Malin Roséns bok Från dödstankar till livsglädje ... att gå till botten med mitt problem och ta ... på ytan, men jag kommer ta mig tid att ...

Från dödstankar till livsglädje - ätstörningen höll på att ta mitt liv

LÄS MER