

Tags: Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg MOBI download; Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg bok pdf svenska; Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg epub books download; Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg las online bok; Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg ladda ner pdf e-bok; Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg e-bok apple

---

## **Från självvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg PDF E-BOK**

**Klara Edlund,Ata Ghaderi**



Författare: Klara Edlund,Ata Ghaderi

ISBN-10: 9789127114852

Språk: Svenska

Filstorlek: 3595 KB

## BESKRIVNING

Från självsvält till ett fullvärdigt liv vänder sig främst till personer med anorexi, men även till anhöriga och vänner som vill ha kunskap baserad på forskning om mekanismerna bakom anorexi, vad som vidmakthåller den och möjligheterna till förändring. Metoden är en kombination av KBT och ACT, och den lägger stor vikt vid individens livsvärden och helhetssituation. Boken innehåller en inledande del med all nödvändig fakta kring anorexi, och en självhjälpsdel med tydlig så här gör du-pedagogik. Denna del kan användas självständigt eller tillsammans med anhörig/professionell. Med hjälp av enkla övningar ges stöd att hantera tankar och känslor, se alternativa vägar, upptäcka egna livsvärden och acceptera sig själv. Boken visar att det finns en väg som leder bort från anorexiden är svår men fullt möjlig att välja. Ljudfiler i mp3-format till övningarna finns att ladda ner under fliken extramaterial.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Från självsvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg ...**

En fallen ängel - om Stavrogin i ... Från självsvält till ett fullvärdigt liv - ny KBT-metod i 6 steg Ata Ghaderi, ... vägen från uppgivenhet till

### **12 steg till ett liv i medkänsla - Sök | Stockholms Stadsbibliotek**

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek. Reservationer i kö: 0

### **Från självsvält till ett fullvärdigt liv: en ny KBT-metod i 6 steg ...**

Buy Från självsvält till ett fullvärdigt liv : en ny KBT-metod i 6 steg by Ata Ghaderi, Thomas Parling (ISBN: 9789127114852) from Amazon's Book Store. Everyday ...

**FRÅN SJÄLVSVÄLT TILL ETT FULLVÄRDIGT LIV : EN NY KBT-METOD I 6 STEG**

***LÄS MER***