

## **29 sidor mot sömnbesvär PDF E-BOK**

**Kerstin Jeding**



Författare: Kerstin Jeding  
ISBN-10: 9789100125356  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1045 KB

## BESKRIVNING

Lider du av stress, oro eller nedstämdhet? Tycker du dig se livet passera förbi medan du kämpar för att må bättre? Har du sökt hjälp i andra böcker, men upplever dem som för långa och svåra att ta sig igenom? Då är de här små böckerna perfekta för dig! De bygger på den tredje vågens kognitiva beteendeterapi och en metod som heter ACT (Acceptance and Commitment Therapy). På ett snabbt och enkelt sätt kan du börja resan mot ökat välbefinnande och ro i tillvaron. 29 sidor mot stress Hjärnan är inte till för vårt välbefinnande, den är till för vår överlevnad. För att må bra måste man använda andra verktyg. Här får man lära sig att hantera inre problem på ett nytt sätt. Man får veta att man inte är ett med sina tankar, att enkla knep kan hjälpa till att lösa jobbiga situationer och att man mår bäst om man unnar sig att stanna kvar i nuet. 29 sidor mot oro Alla oroar sig, det är allmänmänskligt. Men det är också särskilt utmärkande för ångest- och depressionstillstånd. I den här boken får man lära sig att kopplingen mellan tankar och beteende är svagare än man tror, hur grubbel- och ältandedekdjorna kan brytas och att det går att lära sig att hantera alla tankar, negativa som positiva, som oavbrutet strömmar genom vårt medvetande. 29 sidor mot sömnbesvär Vem har inte problem att somna ibland? Eller vaknar mitt i natten utan att kunna somna om. Här får man på 29 sidor hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen. Det handlar om att kunna somna, ta sig igenom en orolig natt och att klara av en dag då man är sömnig och trött.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **29 sidor mot sömnbesvär - Kerstin Jeding - Adlibris Bokhandel**

På 29 sidor behandlas sömnbesvär med utgångspunkt i autentiska behandlingssituationer i tredje vågens kognitiva beteendeterapi. Korta texter blandas med övningar.

### **29 sidor mot sömnbesvär - Böcker - CDON.COM**

Pris: 55 kr. inbunden, 2010. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken 29 sidor mot sömnbesvär av Kerstin Jeding (ISBN 9789100125356) hos Adlibris. Fraktfritt över ...

### **Sömnsvårigheter - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta ...**

Ibland kan du få läkemedel mot sömnbesvären. ... Orsaker till sömnbesvären (ca 2 sidor) Vad kan jag göra själv? ... 29 jan. Samtal till ...

**29 sidor mot sömnbesvär**

***LÄS MER***