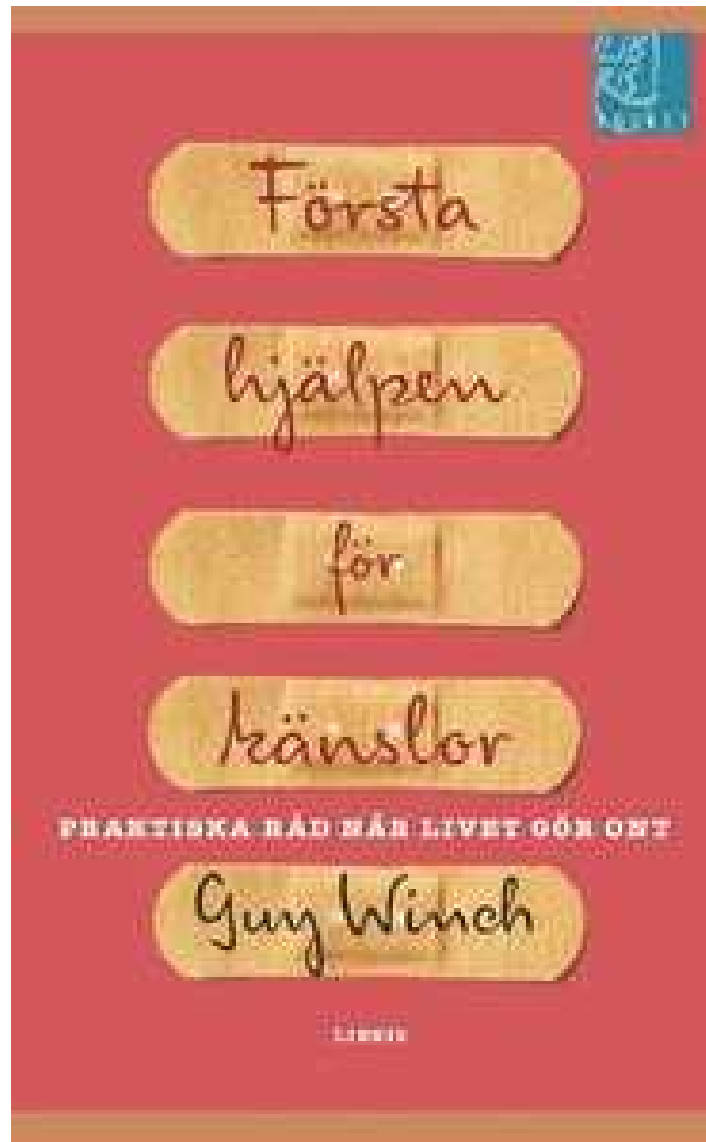


Tags: Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont e-bok apple; Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont las online bok; Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont epub books download; Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont ladda ner pdf e-bok; Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont bok pdf svenska; Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont MOBI download

---

## Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont PDF E-BOK

Guy Winch



Författare: Guy Winch  
ISBN-10: 9789173874342  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2760 KB

## BESKRIVNING

De flesta av oss har en förbandslåda hemma. Vi fyller den med plåster, salvor och tabletter för att kunna behandla oss själva när vi har ont. Men få av oss tänker på att vilka plåster och bandage som behövs för våra själsliga sår. När vi blir avvisade kan det kännas som ett skrubbsår på själen. En förlust eller ett trauma kan vara som ett känslomässigt benbrott. När vi ältar är det som att pilla på en psykologisk sårskorpa som vi inte kan låta bli att röra. Första hjälpen för känslor kan ge lindring. Den är en praktisk förbandslåda för alla själsblessyrer som vi råkar ut för till vardags. Psykologen Guy Winch ger oss fascinerande och roliga exempel och lär oss hur vi själva bäst behandlar små känslaskador, ser till att de läker snabbt och utan onödiga komplikationer. Om vi har en tendens att ältar kan det annars snabbt utvecklas till ångest och depression, och om vi hamnar i lägen där vi blir avvisade eller misslyckas kan det lätt urholka självkänslan. Varje kapitel beskriver ett vanligt förekommande själssår och de bästa första hjälpen-behandlingarna. Metoderna bygger på de senaste forskningsrönen och är så enkla att alla kan använda dem. Guy Winch är psykolog med praktik i New York, USA, och dessutom föreläsare och författare. Hittills har hans böcker översatts till 14 språk. Första hjälpen för känslor är hans första bok på svenska. "Det här är den bästa självhjälpsbok jag läst - och jag har läst många. Klok och praktisk och rolig!" Maggan Hägglund, journalist och författare till bland annat *Drunka inte i dina känslor* "Värdefulla råd för livets små och stora besvikelser .. En smart bok som bidrar till något viktigt i självhjälpsgenren." *Publisher's Weekly*

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Första hjälpen för känslor praktiska råd när livet gör ont | Stockholms ...**

Boktips Här delar vi med oss av böcker som är läsvärda inom ämnet psykisk (o)hälsa. Titel: Första Hjälpen för känslor - praktiska råd när livet gör ...

### **Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont by Guy Winch**

Gör en bra affär på Första hjälpen för känslor: praktiska råd när livet gör ont (Pocket, 2015) Lägst pris just nu 47 kr bland 7 st butiker. Varje månad ...

### **Hur slutar man älta? Gå vidare! | Hälsoliv**

Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont (Innbundet) av författer Guy Winch. Psykologi. Pris kr 79.

**Första hjälpen för känslor : praktiska råd när livet gör ont**

**LÄS MER**