

Tags: Oro : att leva med tillvarons ovisshet las online bok; Oro : att leva med tillvarons ovisshet epub books download; Oro : att leva med tillvarons ovisshet e-bok apple; Oro : att leva med tillvarons ovisshet ladda ner pdf e-bok; Oro : att leva med tillvarons ovisshet MOBI download; Oro : att leva med tillvarons ovisshet bok pdf svenska

Oro : att leva med tillvarons ovisshet PDF E-BOK

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127823501
Språk: Svenska
Filstorlek: 1741 KB

BESKRIVNING

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självförtroende. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga. Anna Kåver är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare i kbt samt författare. Hon har skrivit ett flertal uppskattade böcker, bland andra Himmel, helvete och allt däremellan om känslor.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Oro - Att leva med tillvarons ovisshet - Lydbok & E-bok - Anna Kåver ...

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan ...

Oro : Att leva med tillvarons ovisshet - Anna Kåver - Ljudbok

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampa

Oro : att leva med tillvarons ovisshet av Anna Kåver | 137,00 kr

Pris: 148 kr. Ljudbok, 2018. Laddas ned direkt. Köp boken Oro : Att leva med tillvarons ovisshet av Anna Kåver (ISBN 9789127823501) hos Adlibris. Fraktfritt över ...

ORO : ATT LEVA MED TILLVARONS OVISSHET

LÄS MER