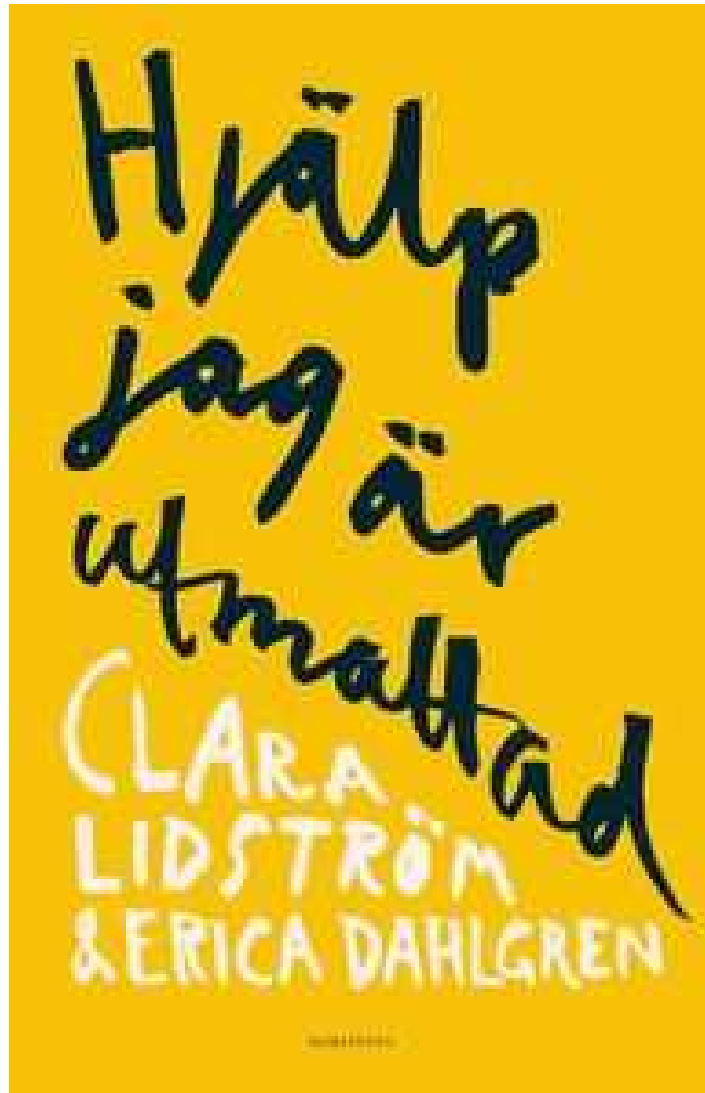


Hjälp jag är utmattad PDF E-BOK

Clara Lidström, Annakarin Nyberg



Författare: Clara Lidström, Annakarin Nyberg

ISBN-10: 9789113087795

Språk: Svenska

Filstorlek: 3110 KB

BESKRIVNING

Migränanfall som avlöser varandra. En bortdomnad ansiktshalva och ett rusande hjärta. Läkarbesök som aldrig leder någonvart. Kan det vara något fel på sköldkörteln? Varför vill jag bara sova men kan omöjligt vila mig pigg igen? Det här är en berättelse om den nya folksjukdomen utmattningssyndrom. Erica Dahlgren och Clara Lidström har själva kraschat in i den berömda väggen - och är nu på väg tillbaka. Tillsammans har de skrivit en personlig och trösterik bok att hålla i handen för alla de som redan är, eller riskerar att bli, utmattade. Med både sorg och humor berättar de om vägen dit och vägen tillbaka. Om varningstecknen som fanns men ignorerades. Om oro, ångest och vikten av återhämtning. De frågar sig vem man är när man slutat prestera, intervjuar experter och delar med sig av de metoder som de själva tycker varit till stor hjälp.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Utmattningssyndrom - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta ...

Jag har stressat under en ganska lång period och inser nu att jag är nära inpå att bli utmattad. Jag känner mig extremt ohälsosam och trött. Jag sover dåligt,

Hjälp jag är utmattad, av Clara Lidström och Erica Dahlgren

Äntligen får jag berätta om min och Ericas nya bok Hjälp jag är utmattad. Den har kommit till tack vare er poddlyssnare. I avsnitt efter avsnitt

HJÄLP jag är högekänslig och utmattad | Get Ready

2018, Inbunden. Köp boken Hjälp jag är utmattad hos oss!

HJÄLP JAG ÄR UTMATTAD

LÄS MER