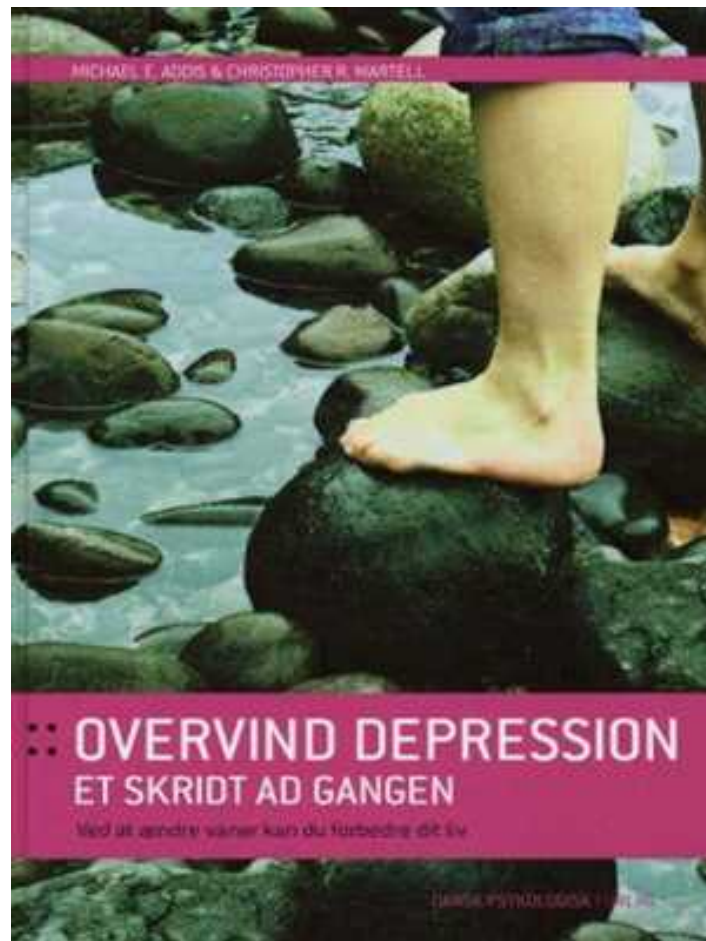


Søgeord: download Overvind depression et skridt ad gangen pdfbøg, Overvind depression et skridt ad gangen mobi, Overvind depression et skridt ad gangen epub online gratis, Overvind depression et skridt ad gangen torrent, Overvind depression et skridt ad gangen læses online, digitaliseret Overvind depression et skridt ad gangen pdf

Overvind depression et skridt ad gangen PDF

Christopher R. Martell



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Christopher R. Martell

ISBN-10: 9788777062759

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3390 KB

BESKRIVELSE

Overvind depression et skridt ad gangen præsenterer en ny måde at behandle depression og nedtrykthed på. Metoden kaldes adfærdsaktivering og er udviklet inden for rammerne af kognitiv adfærdsterapi. Den hjælper dig til at forstå, hvordan dine handlinger påvirker, hvordan du har det, og hvordan du aktivt kan ændre den adfærd, som fastholder dig i sorg og smerte. De mange engagerende øvelser i bogen skaber en tydelig struktur, og de hjælper dig med at fokusere på daglige aktiviteter, som bidrager til glæde i livet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Denne manual beskriver 12 sessioner i et kognitivt gruppebehandlingsforløb af mennesker, ... Overvind depression et skridt ad gangen. Af Michael E. Addis, ...

Overvind depression et skridt ad gangen (bog) af forfatteren Michael E. Addis, Christopher R. Martell | Psykologi/psykisk sundhed | Overvind depression et skridt ad ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Overvind depression et skridt ad gangen og en masse andre bøger til en god pris.

OVERVIND DEPRESSION ET SKRIDT AD GANGEN

[Læs mere ...](#)