

## Førstehjælp til sårede følelser PDF

Guy Winch



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



Forfatter: Guy Winch  
ISBN-10: 9788771582062  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1558 KB

## BESKRIVELSE

Vi får alle psykiske skrammer gennem livet. Fejltagelser, skyld, afvisning og tab er nemlig en del af livet på linje med en hudafskrabning eller en forstuvet fod. Alle ved, hvordan man sætter plaster på såret og lægger is på anklen, men vores psykologiske førstehjælpskasse er ikke kun halvtom – den er ikke-eksisterende. Heldigvis findes der gode råd og effektiv førstehjælp til sårede følelser! På baggrund af den nyeste forskning og eksempler fra det virkelige liv, giver psykolog Guy Winch i denne bog enkle og effektive behandlingsforslag - trin-for-trin. Førstehjælp til sårede følelser er en konkret håndsrækning, skrevet til dig, der gerne vil være mere modstandsdygtig, styrke dit selvværd og give slip på nutidens og fortidens sorger og problemer, som holder dig tilbage i livet. Guy Winch er praktiserende psykolog i New York, forfatter og blogger på Huffington Post. Hans foredrag på TED.com om bogens emne er set 2,5 mio. gange og er på top 5 over de mest inspirerende TED Talks.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Forfatter: Guy Winch, Titel: Førstehjælp til sårede følelser, Pris: 142,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Gå til hovedindhold. Arnold Busck; Find butik; Vis indkøbskurv 0; Søg på Arnold Busck; Menu Menu; Bøger. Bøger; Biografier og Erindringer; Digte;

Vi bringer en boganbefaling til at gå på Bededagsferie på. Bogen "Førstehjælp til sårede følelser" er skrevet af psykolog Guy Winch, og i bogen går han...

## **FØRSTEHJÆLP TIL SÅREDE FØLELSER**

[Læs mere ...](#)