

Må jeg hjælpe dig? PDF

Lone Overby Fjorback



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



Forfatter: Lone Overby Fjorback

ISBN-10: 9788712049692

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2243 KB

BESKRIVELSE

En vigtig brugsbog til alle depressive og deres pårørende, skrevet af en af Danmarks førende psykiatere på området, Lone Overby Fjorback: Denne bog er skrevet til dig, der på en eller anden måde sidder fast, hvad enten det er i stress, krise eller depression. Måske er du bange for, om du har en depression; måske er du på vej op igen efter en sygdomsperiode. Uanset hvordan du har det, eller hvad der er sket, er der hjælp at hente. Måske har du tænkt over, hvad du selv kan gøre for at få det bedre – men ikke orket at tænke tanken til ende. Alle de velmenende råd om mad, motion, søvn og tankemønstre preller af på dig ... for hvordan skulle man dyrke motion, når man ikke engang kan rejse sig fra sofaen? Men du kan rejse dig igen. Tre ord er vigtige her: Medicin, kærlighed og mindfulness. Medicin, fordi det kan være nødvendigt. Kærlighed, fordi det er nødvendigt. Og mindfulness, fordi det kan lære dig at tage imod livet igen. Yoga og meditation kan hjælpe dig med at komme i kontakt med krop og sind – en kontakt, der kan være slukket, når man sidder fast. Men det er muligt at se og forstå, hvad der trækker dig ned – og samtidig skabe sunde vaner i sindet, der kan bringe glæde, lethed og balance i dit liv. Der er nu forskningsmæssigt belæg for, at mentalt helbred kan trænes helt i lighed med fysisk helbred. I denne bog fortæller jeg hvordan.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

"Må jeg hjælpe dig?" [1. udgave, 1. oplag] af Lone Overby Fjorback - Hæftet (Bog med hæftet ryg). På dansk. Genre: Psykologi, Psykisk Sundhed. Udgivet 18/03-2015.

Hver dag hjælper jeg kvinder på vej. Må jeg også hjælpe dig? Lone Ladefoged ... du tilmelder dig nyhedsbrevet, sender jeg guiden med "10 afgørende kick-off ...

Må jeg hjælpe dig? Fri af depression. En vigtig brugsbog til alle depressive og deres pårørende, skrevet af en af Danmarks førende psykiatere på området.

MÅ JEG HJÆLPE DIG?

[Læs mere ...](#)