

At overvinde søvnløshed PDF

Colin A. Espie



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Colin A. Espie
ISBN-10: 9788779558014
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3301 KB

BESKRIVELSE

Søvnproblemer er uhyre udbredt, og søvnløshed er desuden årsag til mange plagsomme følgeproblemer, som træthed, depression, vægtsvingninger og stress. Der udskrives sovemedicin i enorme mængder, men medicin løser ofte ikke de dybereliggende forhold, der ligger til grund for de søvnproblemer, som forpester alt for mange menneskers liv. Ikke at kunne sove hører til de onder, folk oftest går til lægen med, men ikke desto mindre er sundhedsvæsenet endnu ikke nået særligt langt i retning af at kunne tilbyde en effektiv behandling. At overvinde søvnløshed gennemgår i letlæst form mere en 25 års forskning på området, og bogen udgør dermed en uundværlig selvhjælpsguide i behandlingen af søvnløshed baseret på teknikker fra kognitiv adfærdsterapi.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Yoga Nidra er en gammel form for guidet meditation, der har vist sig effektiv til at reducere stress, spændinger, angst, søvnløshed og mange andre psykiske ...

Spørgsmål: " Hvordan kan man overvinde søvnløshed?" Svar: "Søvnløshed, som det oftest forekommer, stammer fra en forstyrrelse i nervesystemet, ...

Læs om At overvinde søvnløshed af Colin A. Espie - igen en bog fra danske antikvariat www.bookstone.dk 11-05-2016

AT OVERVINDE SØVNLØSHED

[Læs mere ...](#)