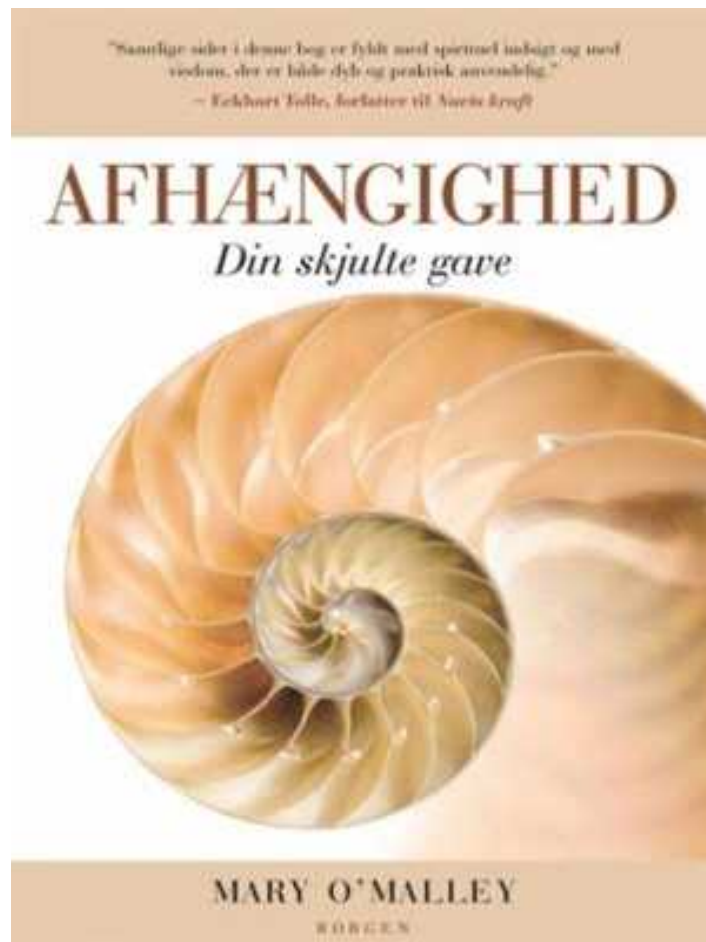


Afhængighed PDF

Mary O'Malley



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Mary O'Malley

ISBN-10: 9788721029333

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3157 KB

BESKRIVELSE

De fleste af os har en eller anden form for afhængighed – af sukker, tv, arbejde, motion, shopping, bekymringer, mad, cigaretter, alkohol, stoffer eller andet. Vores instinktive reaktion er ofte, at vi forsøger at bekæmpe og kontrollere afhængigheden, men som regel vender den tilbage – eller der udvikles en ny type afhængighed, som det f.eks. er tilfældet med eksrygere, der erstatter deres cigaretter med mad. Mary O'Malley vælger imidlertid en helt anden tilgang: Afhængighed kan betragtes som en skjult gave, en læremester, der kan vise vejen mod større accept og selvforståelse. Ved at holde op med at bekæmpe det, vi gerne vil ændre, og i stedet indtage en nysgerrig, undersøgende og frem for alt medfølelse holdning til afhængigheden, bliver det muligt at lytte til denne del af os selv, der forsøger at kommunikere et vigtigt og positivt budskab. AFHÆNGIGHED – DIN SKJULTE GAVE er en indsigtfuld selvhjælpsbog med mange praktiske øvelser og enkle teknikker, der viser, hvordan man kan finde fred med sin afhængighed og erstatte håbløshed og kamp med glæde og velvære. Mary O'Malley har i mange år arbejdet som terapeut, underviser og foredragsholder. Hun skriver dels ud fra sit professionelle virke og dels fra sine personlige erfaringer med spiseforstyrrelser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Afhængighed Det som helbreder afhængighed er, at man lærer en ny måde at håndtere sine følelser på.

Kriterier for afhængighed (efter ICD-10) Generelt gælder, at indtagelse af alkohol har meget højere prioritet for personen end andre aktiviteter som tidligere ...

Afhængighed. Ved pludseligt ophør med morfinindgiften optræder der abstinenssymptomer, som straks svinder ved fornyet morfinindgivelse. Morfin og andre opioider ...

AFHÆNGIGHED

[Læs mere ...](#)