

Søgeord: download At overvinde bekymring og uro pdf bøg, At overvinde bekymring og uro mobi, At overvinde bekymring og uro epub online gratis, At overvinde bekymring og uro torrent, At overvinde bekymring og uro læses online, digitaliseret At overvinde bekymring og uro pdf

At overvinde bekymring og uro PDF

Kennerly



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



Forfatter: Kennerly
ISBN-10: 9788779557086
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1091 KB

BESKRIVELSE

Der kan være mange gode grunde til at være bekymret. Faktisk er det at kunne blive bekymret og urolig en hensigtsmæssig medfødt evne, der hjælper os med at handle rationelt og beskytte os selv og andre. Men undersøgelser viser, at både mænd og kvinder på et eller andet tidspunkt i deres liv har risiko for at udvikle irrationelle uro- og angstskabende bekymringer. Den type bekymringer hjælper os ikke, de er derimod stærkt begrænsende og hæmmende for vores glæde og livsudfoldelse og kan i svære tilfælde være invaliderende. At overvinde bekymring og uro fremlægger en række konkrete grunde til, at uro og bekymringstanker kan tage magten fra os og bogen anviser på en enkel, overskuelig og direkte anvendelig måde, hvordan man ved hjælp af forskellige kognitive metoder håndterer og overvinder hæmmende og ødelæggende følelser af uro og bekymring.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Køb 'At overvinde bekymring og uro' bog nu. Der kan være mange gode grunde til at være bekymret. Faktisk er det at kunne blive bekymret og urolig en

Senest opdateret 27. oktober. At overvinde bekymring og uro - en selvhjælpsguide på grundlag af kognitiv adfærdsterapi Af Helen Kennerly. 1. udgave fra 2010 på ...

Pris: 291,-. heftet, 2010. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken At overvinde bekymring og uro av Helen Kennerley (ISBN 9788779557086) hos Adlibris.com. Fri ...

AT OVERVINDE BEKYMRING OG URO

[Læs mere ...](#)