

Oro PDF E-BOK

Anders Hansen



Författare: Anders Hansen

ISBN-10: 9789127819498

Språk: Svenska

Filstorlek: 3642 KB

BESKRIVNING

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självtillit. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Stress, oro och ångest | BUP.se

Vem vill inte ha mer lugn och mindre oro i livet? Här får du flera övningar som hjälper mot onödiga grubblerier och rädslor.

Sömnproblem eller insomningsbesvär? | Råd på Apoteket.se

När man pratar om stress, oro och ångest är det vanligt att man menar samma sak. Ordet ångest används ofta för mer vardaglig oro, men är egentligen något mer.

Barn, pengar och oro | Kronofogden

Shop the Official Online ORO Los Angeles store for a variety of high-end ready-to-wear, footwear, leather goods, and accessories - orolosangeles.com.

LÄS MER