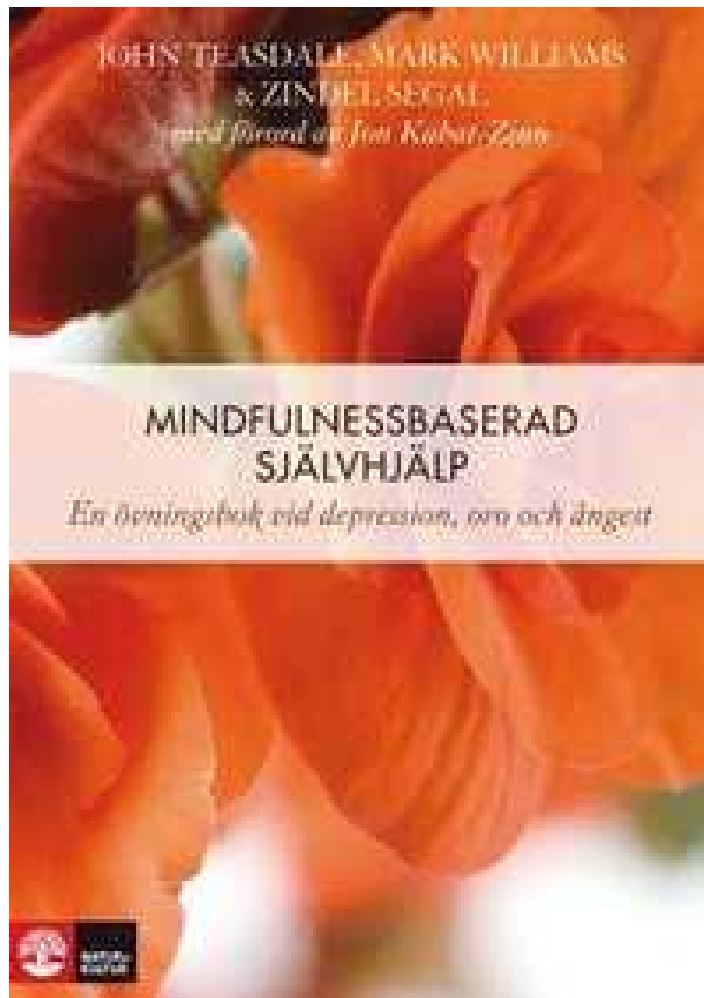


Tags: Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest ladda ner pdf e-bok; Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest e-bok apple; Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest MOBI download; Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest bok pdf svenska; Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest epub books download; Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest las online bok

Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest PDF E-BOK

Zindel V Segal,J Mark G Williams,John D Teasdale



Författare: Zindel V Segal,J Mark G Williams,John D Teasdale

ISBN-10: 9789127139381

Språk: Svenska

Filstorlek: 4335 KB

BESKRIVNING

Mindfulness är ett kraftfullt verktyg för att förebygga och ta sig ur de tankemönster som skapar depression, stress och ångest. Här ger tre av världens främsta experter inom mindfulnessbaserad kognitiv terapi vägledning i hur du praktiserar förhållningssättet i din vardag. Programmet på åtta veckor innehåller de övningar som har bevisat god effekt. Längs vägen har du stöd av erfarenheter från andra deltagare som genomgått kursen, reflektionsfrågor och inlästa guidade meditationer. Med varm ton och lättillgängligt språk hjälper författarna dig att steg för steg minska ditt känslomässiga lidande och vidga din upplevelse av livet. Du kan använda boken på egen hand, inom ramen för en kurs eller med stöd av en terapeut i en individuell kontakt. Om du är instruktör för ett MBKT-program får du här allt material du behöver till gruppens deltagare. Den här boken fungerar som en pålitlig vän, rådgivare och vägledare. Ur förordet av Jon Kabat-Zinn

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

terapi | Bokbörsern

Mindfulnessbaserad självhjälp en övningsbok vid depression, oro och ångest. av John D. Teasdale Zindel V. Segal J. Mark G. Williams (Bok) 2015 ...

Mindfulnessbaserad självhjälp en övningsbok vid depression, oro och ...

Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest ; ... \$ben övningsbok vid depression, oro och ångest /\$cJohn Teasdale, ...

Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ...

2015, Flexband. Köp boken Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest hos oss!

**MINDFULNESSBASERAD SJÄLVHJÄLP : EN ÖVNINGSBOK VID DEPRESSION, ORO OCH
ÅNGEST**

LÄS MER