

Tags: Boken som gör dig lugn MOBI download; Boken som gör dig lugn e-bok apple; Boken som gör dig lugn bok pdf svenska; Boken som gör dig lugn epub books download; Boken som gör dig lugn las online bok; Boken som gör dig lugn ladda ner pdf e-bok

Boken som gör dig lugn PDF E-BOK

Jessamy Hibberd,Jo Usmar



Författare: Jessamy Hibberd,Jo Usmar

ISBN-10: 9789174612875

Språk: Svenska

Filstorlek: 4521 KB

BESKRIVNING

Tänk om du kunde undvika tankar som tänk om det börjar regna, tänk om jag får cancer, tänk om jag förlorar jobbet. De flesta av oss har säkert varit med om hur den kan bita sig fast och nästan äter upp oss inifrån. Vi oroar oss för sådant som vi inte kan påverka, som vädret eller det faktum att vi blir äldre, och vi överanalyserar och stressar upp oss för händelser som i själva verket inte förtjänar sådan uppmärksamhet. Att ständigt, och under en längre tid, känna stress och oro kan få allvarliga konsekvenser för hälsan. Som tur är kan vi lära oss att bemästra vårt sätt att tänka och reagera. För även om viss stress, ångslan och oro ofrånkomligen är en del av vårt dagliga liv, finns det ingen anledning att låta dessa känslor ta över. Boken innehåller bland annat strategier för att: distrahera din oro, identifiera vad som utlöser din stressvända negativa tankar till positivahitta balans mellan arbete och privatliv. Boken som gör dig lugn ingår i en serie där författarna utifrån den senaste KBT-forskningen ger dig väl beprövade verktyg för att åstadkomma positiva förändringar. Böckerna hjälper dig att förstå varför du tänker, känner och beter dig som du gör och hur du kan bryta invanda mönster. Övriga titlar i serien är: Boken som ger dig självförtroende, Boken som gör dig lyckligare och Boken som ger dig bättre sömn. JESSAMY HIBBERI är klinisk psykolog. Hon är medlem i British Psychological Society (BPS) och godkänd i British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). JO USMAR är frilansjournalist och redaktör. Hon har varit medförfattare till en mängd olika böcker och skriver regelbundet krönikor för Cosmopolitan. Hon har också debatterat livsstils- och relationsfrågor i radio och tv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Boktipset - Boken som gör dig lugn

Källor: Boken som gör dig lugn av psykologen Jessamy Hibberd, Sjukt stressad av psykologen Anna Bennich Karlstedt, psykologen och forskaren Christina Andersson ...

Boken som gör dig lugn - Jessamy Hibberd, Jo Usmar - Häftad ...

Bemötandeproffs : konsten att möta andra med lyhördhet - utan att offra dig själv bok Liv Larsson pdf

Stressad? 8 övningar som lugnar med omedelbar verkan! | MåBra - mabra.com

Gör en bra affär på Boken som gör dig lugn (Danskt band, 2014) Lägst pris just nu 39 kr bland 8 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner svenskar ...

BOKEN SOM GÖR DIG LUGN

LÄS MER