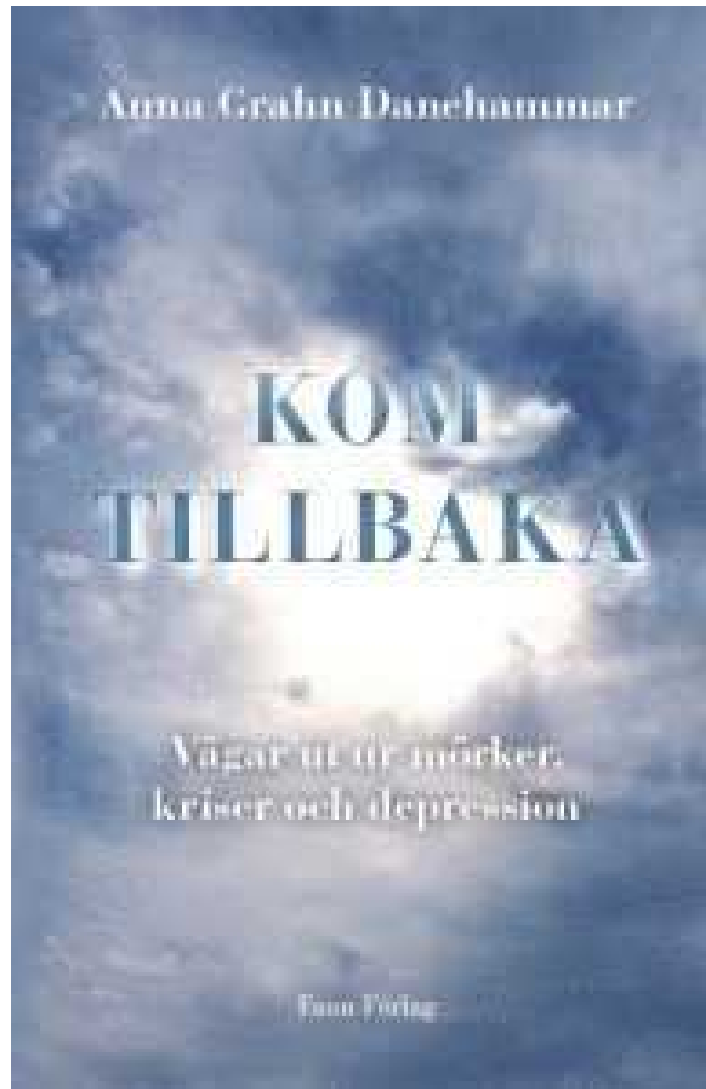


Tags: Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression e-bok apple; Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression ladda ner pdf e-bok; Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression bok pdf svenska; Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression las online bok; Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression MOBI download; Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression epub books download

Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och depression PDF E-BOK

Steven C Hayes, Spencer Smith



Författare: Steven C Hayes, Spencer Smith

ISBN-10: 9789187435478

Språk: Svenska

Filstorlek: 1565 KB

BESKRIVNING

Befinner du dig i ett "svart hål" där livet känns meningslöst och som ett enda stort mörker? Där du inte vill höra hurtiga tillrop, för du orkar inte? Du kan må bättre igen! Det handlar om att ta små steg i taget. De steg som är de rätta för dig. Anna Grahn Danehammar, legitimerad gymnasielärare med 13 års erfarenhet av att undervisa i psykologi, tillhör den växande mängd svenskar som drabbats av svår depression. Men Anna ville inte ge upp. Hon ville, och visste, att hon kunde må bättre igen. Kom tillbaka är resultatet av den väg hon vandrat, den bok Anna själv inte hittade när hon behövde den. Boken ger en enkel och konkret vägledning utifrån vetenskapliga rön och egna tunga erfarenheter. Författaren visar med stor bredd i psykologi, filosofi, teologi och andlighet hur du med ökad kunskap och självkännedom kan må bättre igen. "Det är min önskan att detta ska vara den vän i nöden du behöver i en kris. Boken ska inte bara ge en snabb "akutinsats", som samhället oftast erbjuder idag, eller ställa ökade krav på läsaren. Den ska med en kombination av teori och erfarenheter ge dig verktyg för att hantera livets med- och motgångar. Utifrån ett helhetsperspektiv ska den visa på flera vägar framåt, där du ska kunna hitta din." Anna Grahn Danehammar

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vägar till välmående - Legimus

Anna Grahn Danehammar Förstelärare i sv+psykologi. Författare av boken Kom tillbaka-vägar ut ur mörker, kriser och depression. Föreläsare, troende, HSP ...

Faun Förlag - Inlägg | Facebook

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom depression Vi har ett brett sortiment av böcker, ... Kom tillbaka : vägar ut ur mörker, kriser och ...

Författare och föreläsare - Faun förlag - LinkedIn

Du ska istället fråga dig själv vad du kan göra för att få tillbaka kontrollen och komma ut ur ... mörker som depressionen ... och hypnoterapi, finns vägar ...

KOM TILLBAKA : VÄGAR UT UR MÖRKER, KRISER OCH DEPRESSION

LÄS MER