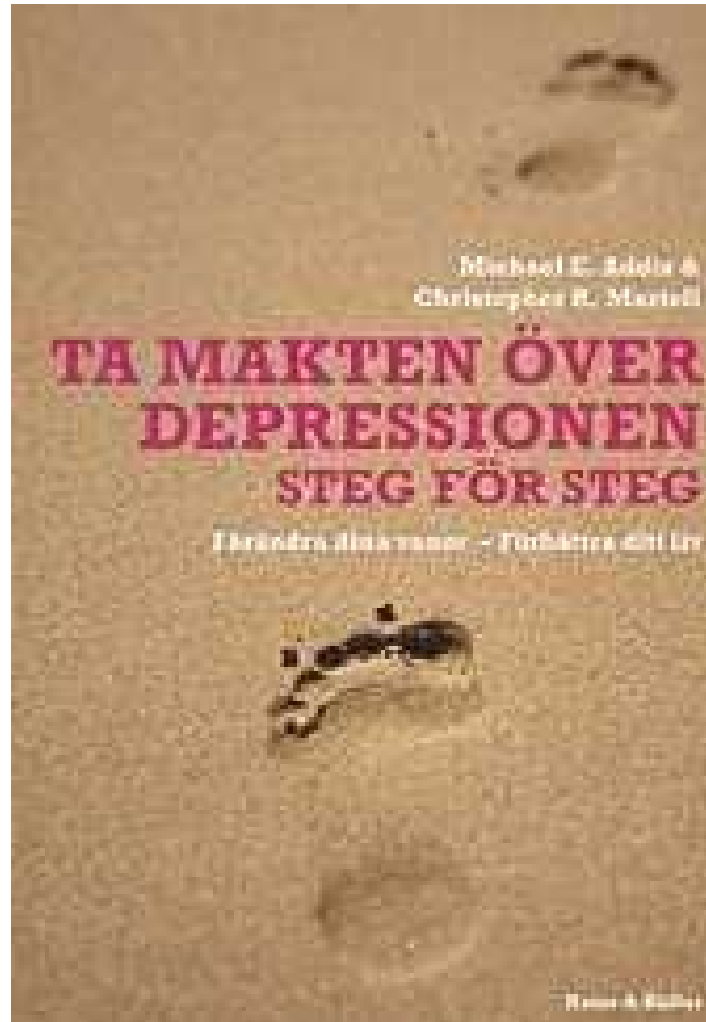


Tags: Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv MOBI download; Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv e-bok apple; Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv ladda ner pdf e-bok; Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv las online bok; Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv epub books download; Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv bok pdf svenska

---

## **Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv PDF E-BOK**

**Christopher R Martell,Neil S Jacobson,Michael E Addis**



Författare: Christopher R Martell,Neil S Jacobson,Michael E Addis

ISBN-10: 9789127114326

Språk: Svenska

Filstorlek: 3689 KB

## BESKRIVNING

Tänk om depression inte är en sjukdom i sig själv, utan ett symtom som pekar på konkreta saker i livet som behöver tas itu med? Det skulle inte bara ändra hur vi ser på depressionen utan framför allt vilka strategier vi väljer när vi försöker bota den. Metoden beteendeaktivering bygger på denna genomgripande och insiktsfulla förutsättning. Tekniken ger snabb och effektiv hjälp vid depression genom att guida dig till avgörande förändringar, och till att återerövra ett värdefullt och belönande liv. Förord av Johan Lundberg (läkare) och Anna Grönberg (kognitiv beteendeterapeut) som båda redan arbetar med metoden i Sverige. Översättning Sten Andersson

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF Självhjälpslitteratur, länkar och appar**

... beteendeterapi" av bl.a. Gerhard Andersson m.fl. samt "Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv" av Michael E Addis och ...

### **Depression - Fakta och självhjälpsråd | Pratamera.nu - KBT ONLINE!**

Att se bortom symtomen - Fallexempel i klinisk psykologi

### **Bra Vanor I Sverige • Osby • Skåne län • - tuugo.se**

Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv - Inbunden

**Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv**

***LÄS MER***