

Tags: Vägen ur utmattningssyndrom ladda ner pdf e-bok; Vägen ur utmattningssyndrom e-bok apple; Vägen ur utmattningssyndrom bok pdf svenska; Vägen ur utmattningssyndrom epub books download; Vägen ur utmattningssyndrom las online bok; Vägen ur utmattningssyndrom MOBI download

Vägen ur utmattningssyndrom PDF E-BOK

Giorgio Grossi



Författare: Giorgio Grossi
ISBN-10: 9789127823419
Språk: Svenska
Filstorlek: 4949 KB

BESKRIVNING

Stress är en del av livet vi är gjorda för att hantera stress och den hjälper oss att leva och överleva. Men: för mycket stress, för ofta, utan möjlighet till återhämtning och vila sliter på kroppen och kan göra oss sjuka. Stress har vuxit till att bli ett stort samhällsproblem och är idag den främsta anledningen till att människor blir sjukskrivna. Många med utmattningssyndrom har hamnat i en situation som styrs mest av att försöka må bättre, distrahera sig från påträngande tankar, sluta vara trött och undvika mer stress. Kerstin Jeding och Giorgio Grossi har arbetat med utbrändhetssyndrom och stressrelaterad ohälsa i många år. I bokens första del "Hantera det som är" kommer läsaren att få utvärdera vad som fungerar och vad som inte fungerar. Bokens andra del "Ta dig dit du vill" handlar om hur vi vill att vårt liv ska se ut utan den energislukande kampen mot stresskänslor och obehag. Vi kan ta oss dit med hjälp av verktyg från KBT och ACT. Metoderna de använder är inte svåra utmaningen är att använda dem på ett konsekvent sätt och väva in dem i sin vardag.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ny bok: Vägen ur utmattningssyndrom | Stressmottagningen

Vi är gjorda för att hantera stress stress hjälper oss att leva och överleva. Men: för mycket, för ofta och utan möjlighet till återhämtning sliter på ...

Vägen ur utmattningssyndrom - akademibokhandeln.se

Pris: 239 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT av Giorgio ...

Vägen ur utmattningssyndrom - adlibris.com

Välkommen. Den här sidan handlar om hur det är att hamna i en utmattningsdepression och vägen ut ur den. För mig har det gått både upp och väldigt långt ner.

VÄGEN UR UTMATTNINGSSYNDROM

LÄS MER