

Utmattningssyndrom PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479727

Språk: Svenska

Filstorlek: 2737 KB

BESKRIVNING

Det kan vara svårt nog att känna sig utmattad eller utbränd och det är tur att gamla uppfattningar om att "allt sitter i huvudet" eller "det är bara att rycka upp sig" har fallit på skam. Dock ligger det en sanning i att ditt undermedvetna har en central roll för ditt mående. Dina tankar, känslor och beteenden påverkas i hög grad av ditt undermedvetna. Ditt undermedvetna är ansvarigt för alla de automatiska processer som vi oftast inte tänker på, inklusive instinkter och vanor. Ditt undermedvetna styr din kropp och din hälsa - såväl fysiskt som känslomässigt. Ditt undermedvetna är påverkbart, vilket är något som kan användas konstruktivt. Man skulle kunna säga att det undermedvetna är länken mellan ditt sinne och din kropp. Det har gjorts beräkningar som visar att majoriteten av alla sjukdomar har en psykisk orsak, vilket då innebär att positiva förändringar i det undermedvetna kan befrämja hälsan. Att åstadkomma förändringar i det undermedvetna är mycket lättare om vi är i ett avslappnat tillstånd. Det är därför som självhypnos blir så givande. Genom självhypnosen är det möjligt att nå ner till det undermedvetna och där tillvarata länken mellan sinnet och kroppen, inte bara för att läka på det fysiska planet, utan också för att påverka känslor och ändra självbegränsande föreställningar till positiv kraft. Om du lyssnar regelbundet på detta program så kommer du att kunna slappna av på ett djupt plan. Känn dig bättre inombords. Återfå den balans som är så viktig för återhämtning.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Utmattningssyndrom - En psykiaters funderingar

Information om utmattningssyndrom ... STRESS / UTMATTNING. Här är lite information som jag ha samlat från nätet gällande det jag har blivit drabbad av.

Utmattningssyndrom. UMS. "Utbrändhet ... - Praktisk Medicin

Lärare är en särskilt utsatt grupp när det gäller utmattningssyndrom, ett tillstånd som utlöses av långvarig, ofta jobbrelaterad, stress. Genom att ...

Utmattningssyndrom - Ångestföreningen i Stockholm

Tillägg 2016-10-12. Sidan och mitt inlägg om utmattningssyndrom har fått en mycket större uppmärksamhet än jag någonsin kunde föreställa mig.

Utmattningssyndrom

LÄS MER