

Oro : att leva med tillvarons ovisshet PDF

Christina Andersson



Det här är bara ett utdrag ur Oro : att leva med tillvarons ovisshet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Christina Andersson

ISBN-10: 9789127823501

Språk: Svenska

Filesize: 4280 KB

BESKRIVNING

Oron är mänsklig, begriplig och till och med konstruktiv ibland. Men den kan också försvåra dina möjligheter att leva fullt ut. För en del är varningslampan alltid tänd och livet blir en utmattande kamp mot hotande problem och faror. Anna Kåver ger dig här kunskap om oro ur tre olika perspektiv: det existentiella, det psykologiska och det biologiska. Hon bjuder in till självreflektion och delar med sig av hjälpsamma förhållningssätt till vår sårbarhet och livets inbyggda ovisshet. Hon vill också ge dig mod att våga tänja lite på dina trygghetsgränser för att öka din självförtroende. Förhoppningen är att du ska få veta lite mer om just din oro, om hur du kan behålla den kloka oron och släppa taget om den giftiga. Anna Kåver är leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi och handledare i kbt samt författare. Hon har skrivit ett flertal uppskattade böcker, bland andra Himmel, helvete och allt däremellan om känslor.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 209 kr. Inbunden, 2017. Finns i lager. Köp Oro : att leva med tillvarons ovisshet av Anna Kåver på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

Pris: 149 kr. E-bok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Oro : att leva med tillvarons ovisshet av Anna Kåver på Bokus.com.

1 Anna Kåver 2017 ORO Att leva med tillvarons ovisshet Anna Kåver Leg. psykolog/ leg.psykoterapeut, Specialist i klinisk psykologi, handledare, författare

ORO : ATT LEVA MED TILLVARONS OVISSHET

[Fortsätt läsa...](#)