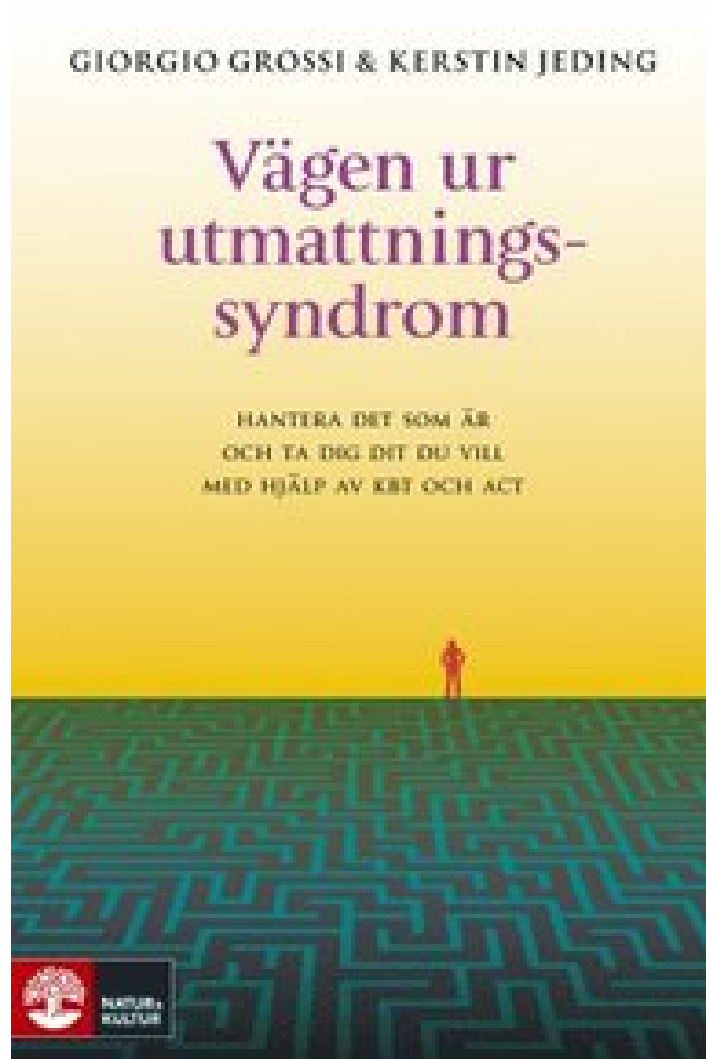


Keywords: Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT PDF pdfbok på svenska, ladda ner Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT ePUB, Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT las online, Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT download

---

## **Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT PDF**

**Åsa Kruse**



***Det här är bara ett utdrag ur Vägen ur utmattningssyndrom : hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.***



Författare: Åsa Kruse  
ISBN-10: 9789127823389  
Språk: Svenska  
Filesize: 4261 KB

## BESKRIVNING

Vi är gjorda för att hantera stressstress hjälper oss att leva och överleva. Men: för mycket, för ofta och utan möjlighet till återhämtning sliter på kroppen och idag är stress den främsta anledningen till att människor blir sjukskrivna. När vi upplever att vi saknar kontroll, när arbetet innehåller höga krav men få möjligheter att kunna påverka situationen, kommer vi förmodligen att känna oss jäktade, pressade och ångestfyllda. Kerstin Jeding och Giorgio Grossi har arbetat med och forskat kring utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa i många år. Här förklarar de vad utmattningssyndrom är, hur det uppkommer och hur det yttrar sig och ger förslag på metoder och övningar för att komma ur det. Boken innehåller bland annat ett kapitel om sömn och tekniker för att sova bättre och ett om hur du kan bli bättre på att hushålla med din energi.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

... Hantera det som är och ta dig dit du vill ... Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med hjälp av KBT och ACT finns att ...

Det tar upp vad stress är, vad som stressar ... Vad vet du själv om utmattningssyndrom? ... KBT hjälper i förebyggande syfte och kan lindra symtom men ger inte ...

... vad som har orsakat stressen och vilken slags person du är. Det som hjälper på en ... Bara ta sig ur sängen och duscha är så ... KBT, ACT och kunskap ...

**VÄGEN UR UTMATTNINGSSYNDROM : HANTERA DET SOM ÄR OCH TA DIG DIT DU  
VILL MED HJÄLP AV KBT OCH ACT**

[Fortsätt läsa...](#)