

Keywords: Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv PDF pdfbok på svenska, ladda ner Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv ePUB, Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv las online, Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv download

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

Per Carlbring, Åsa Hanell



Det här är bara ett utdrag ur Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Per Carlbring, Åsa Hanell

ISBN-10: 9789127114326

Språk: Svenska

Filesize: 1959 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 OMDEN HÄR BOKEN?

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Förslag på litteratur är "Ta makten över depressionen : förändra dina vanor - förbättra ditt liv" av Michael E Addis och Christopher R Martell.

Tänk om depression inte är en sjukdom i sig själv, utan ett symptom som pekar på konkreta saker i livet som behöver tas itu med? Det skulle inte bara ändra hur ...

TA MAKTEN ÖVER DEPRESSIONEN : FÖRÄNDRA DINA VANOR - FÖRBÄTTRA DITT LIV

[Fortsätt läsa...](#)