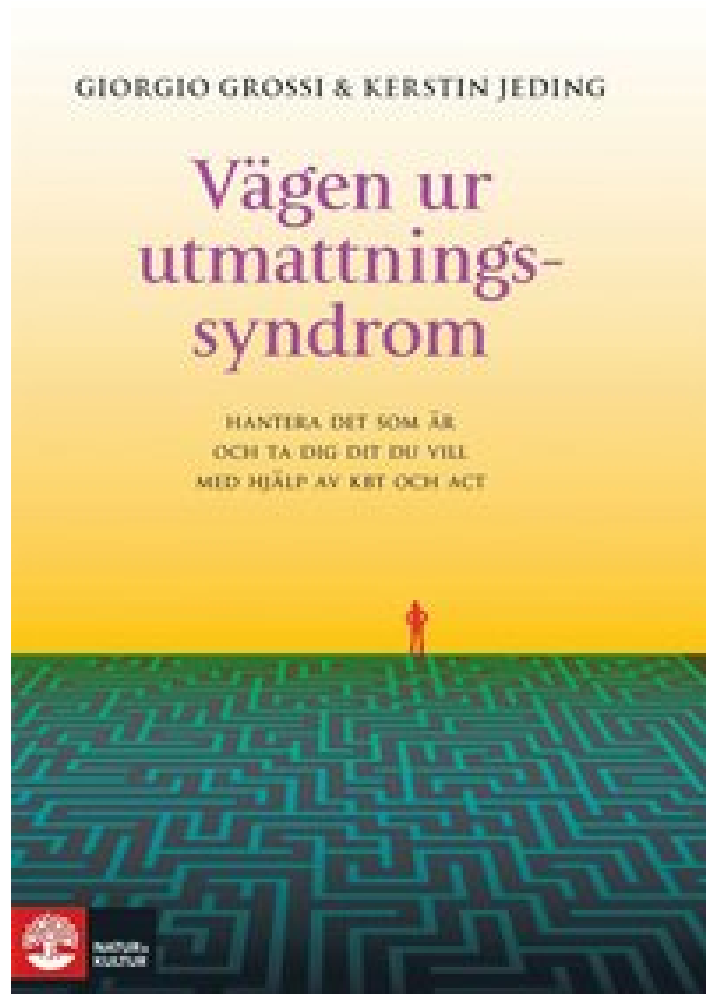


Keywords: Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med PDF pdf bok på svenska, ladda ner Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med ePub, Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med las online, Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med download

Vägen ur utmattningssyndrom : Hantera det som är och ta dig dit du vill med PDF

Giorgio Grossi



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



Författare: Giorgio Grossi
ISBN-10: 9789127823419

Språk: Svenska
Filesize: 2804 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 OMDEN HÄR BOKEN?

... och vägen ut ur den. För mig har det gått ... behöver ta hjälp av andra med är också saker som jag ... Är du utmattad? Testa dig ...

- Det är två delar som är ... Att ha insikt om sina möjligheter och begränsningar och att kunna anpassa sitt sätt att hantera ... \ "Vill du ta dig ...

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

[Fortsätt läsa...](#)