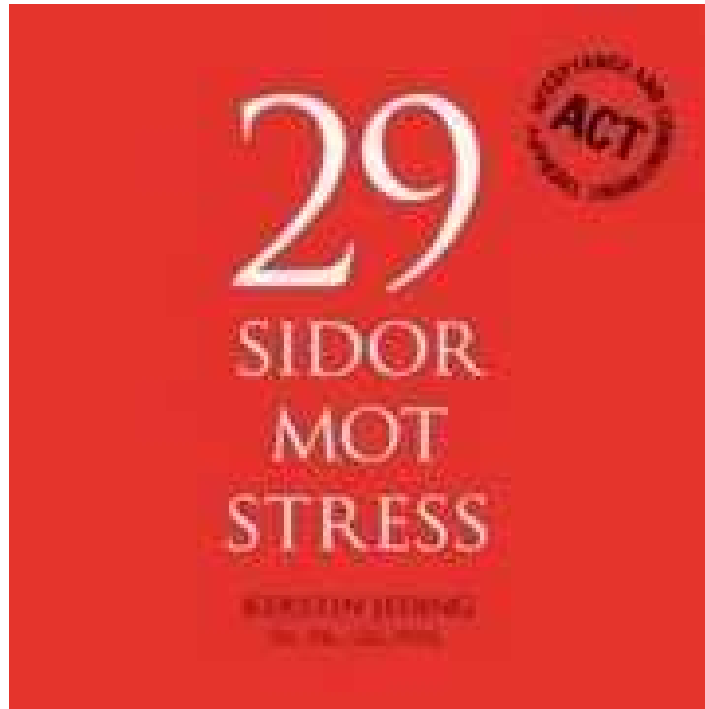


Tags: 29 sidor mot stress ladda ner pdf e-bok; 29 sidor mot stress bok pdf svenska; 29 sidor mot stress MOBI download; 29 sidor mot stress las online bok; 29 sidor mot stress e-bok apple; 29 sidor mot stress epub books download

29 sidor mot stress PDF E-BOK

Kerstin Jeding



Författare: Kerstin Jeding
ISBN-10: 9789100125233
Språk: Svenska
Filstorlek: 4072 KB

BESKRIVNING

Lider du av stress, oro eller nedstämdhet? Tycker du dig se livet passera förbi medan du kämpar för att må bättre? Har du sökt hjälp i andra böcker, men upplever dem som för långa och svåra att ta sig igenom? Då är de här små böckerna perfekta för dig! De bygger på den tredje vågens kognitiva beteendeterapi och en metod som heter ACT (Acceptance and Commitment Therapy). På ett snabbt och enkelt sätt kan du börja resan mot ökat välbefinnande och ro i tillvaron. 29 sidor mot stress

Hjärnan är inte till för vårt välbefinnande, den är till för vår överlevnad. För att må bra måste man använda andra verktyg. Här får man lära sig att hantera inre problem på ett nytt sätt. Man får veta att man inte är ett med sina tankar, att enkla knep kan hjälpa till att lösa jobbiga situationer och att man mår bäst om man unnar sig att stanna kvar i nuet. 29 sidor mot oro

Alla oroar sig, det är allmänmänskligt. Men det är också särskilt utmärkande för ångest- och depressionstillstånd. I den här boken får man lära sig att kopplingen mellan tankar och beteende är svagare än man tror, hur grubbel- och ältandedekjorna kan brytas och att det går att lära sig att hantera alla tankar, negativa som positiva, som oavbrutet strömmar genom vårt medvetande. 29 sidor mot sömnbesvär

Vem har inte problem att somna ibland? Eller vaknar mitt i natten utan att kunna somna om. Här får man på 29 sidor hjälp att identifiera och hantera det som stör sömnen. Det handlar om att kunna somna, ta sig igenom en orolig natt och att klara av en dag då man är sömnig och trött.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

29 sidor mot stress, oro och sömn - Sporthälsa

Lider du av stress, oro eller nedstämdhet? Tycker du dig se livet passera förbi medan du kämpar för att må bättre? Har du sökt hjälp i andra böcker, men ...

29 sidor mot stress - Jeding Kerstin

Har du också en trave halvlästa självhjälpsböcker på nattygsbordet? Då är de här små böckerna perfekta för dig. På bara 29 sidor blandas korta texter och ...

Boktips | Stressmottagningen

Pris: 55 kr. Inbunden, 2010. Tillfälligt slut. Bevaka 29 sidor mot stress så får du ett mejl när boken går att köpa igen. Boken har 1 läsarrecension.

LÄS MER