

Tags: Att ta sig upp när man är nere MOBI download; Att ta sig upp när man är nere epub books download; Att ta sig upp när man är nere ladda ner pdf e-bok; Att ta sig upp när man är nere las online bok; Att ta sig upp när man är nere bok pdf svenska; Att ta sig upp när man är nere e-bok apple

---

## Att ta sig upp när man är nere PDF E-BOK

**Karin Isberg**



Författare: Karin Isberg  
ISBN-10: 9789127136984  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2875 KB

## BESKRIVNING

DEPRESSIONER ÄR VANLIGA, så vanliga att de har kallats för själens förkylningar. Och depressioner kan drabba oss alla, somliga lindrigare och andra allvarigare. Denna klassiska självhjälpsbok utgår från det kognitiva psykoterapeutiska synsättet, nämligen att det är våra tankar som avgör hur vi mår. Genom att lära oss att styra våra tankar kan vi påverka vår sinnesstämning och ta oss ur depressiva onda cirklar. Att ta sig upp när man är nere är en praktisk, jordnära bok till hjälp för dem som själva kämpar med depressioner och för dem som professionellt eller privat vill hjälpa deprimerade medmänniskor. Denna upplaga har uppdaterats med det senaste inom forskningen och kompletterats med ett helt nytt kapitel om mindfulness, medveten närvaro.

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?****Tanner susan - att ta sig upp när man är nere - självhjälp vid ...**

Pris: 239 kr. Inbunden, 2014. Finns i lager. Köp Att ta sig upp när man är nere : självhjälp vid depressioner av Susan Tanner, Jillian Ball på Bokus.com. Boken ...

**LIBRIS - Att ta sig upp när man är ner...**

Att ta sig upp när man är nere; självhjälp vid depressioner - Ebook written by Jillian Ball, Susan Tanner. Read this book using Google Play Books app ...

**Att ta sig upp när man är nere : - självhjälp vid depression - Lär ...**

Ladda ner Att\_ta\_sig\_opp\_när\_man\_är\_nere\_:\_självh.pdf Läs online. Att ta sig upp när man är nere : Hjälptill självhjälp vid depressioner. av Susan Tanner ...

**Att ta sig upp när man är nere**

**LÄS MER**