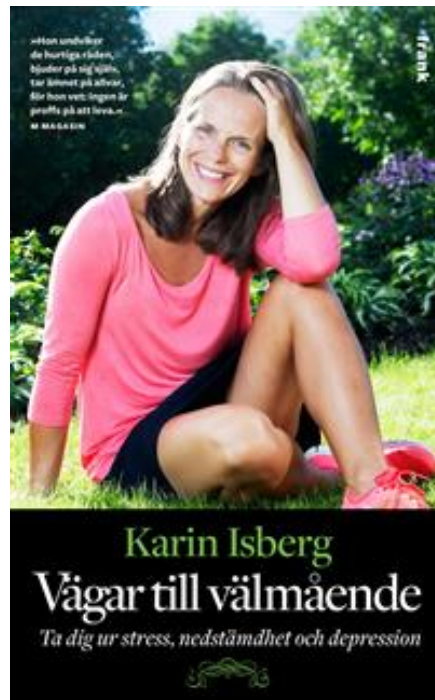


Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression Karin Isberg



Ladda ner PDF

"Den här boken handlar om vårt välmående eller brist på det. Alldeles för många människor lever i en vardag präglad av stress och prestationskrav. Vi ger mer och gör mer än vad som är hälsosamt. Risker är att vi kör slut på oss själva och drabbas av utmattning, depression eller ångest. Min förhoppning är att du genom att läsa kommer att bli inspirerad till välmående. Med enkla medel kan vi ändra våra tankar och beteenden så att kropp och själ blir i balans. Då känner vi både ork och livsglädje. Livet är inget problem som vi ska lösa. Det är ett äventyr som vi ska utforska och finna glädje i."

Karin Isberg

"Lär dig några enkla metoder för att slippa deppet. Plus- och minusmetoden tog Karin ur depressionen. Här förklarar hon hur du kan använda den för att lyfta dig själv."
Expressen söndag

Karin Isberg är diplomerad livscoach, utbildad inom neurovetenskap och psykosyntesterapi. Genom sin epilepsi och genom att tidigare själv ha lidit av depression har hon egna erfarenheter av vad som kan hända i en människas kropp och hjärna. Tidigare har hon utgivit *Nakendiscot*, som handlade om hennes skilsmässa och sökandet efter ett eget liv samt *Deprimerande enkelt* och *10 steg till att finna rätt partner*. Karin bor i Stockholm och har två barn. Hon svarar på läsarfrågor om relationer och personlig utveckling för tidningen MåBra.

Ladda ner gratis Vägar till välmående: Ta dig ur stress, nedstämdhet och depression gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Karin Isberg

Antall sider: 202

ISBN: 9789187433054

Format: PDF

Filstorrelse: 19.81 Mb

Ladda ner på 15 sekunder