

Tags: Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom MOBI download; Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom las online bok; Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom ladda ner pdf e-bok; Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom e-bok apple; Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom epub books download; Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom bok pdf svenska

Min återhämtning : dagbok vid utmattningssyndrom PDF E-BOK

Emma Holmgren



Författare: Emma Holmgren

ISBN-10: 9789198288537

Språk: Svenska

Filstorlek: 3001 KB

BESKRIVNING

MIN ÅTERHÄMTNING - Dagbok vid utmattningssyndrom
Hoppfull dagbok med lugnande ord på vägen
Följ din kropp genom återhämtningen, och sätt ord på dina känslor på ett enkelt sätt. Du skriver när det passar och fyller själv i dagens datum. Dagboken innehåller 200 sidor för dagboksanteckningar (100 dagar), samt kortare texter om utmattningssyndrom med möjlighet att reflektera mer kring hur du mår och vad du behöver. Dagboken är skapad av Emma Holmgren, författare till Våga vara rädd - en bok om utmattningssyndrom. Att skriva har en positiv inverkan på läkning och för mig blev det en viktig del i min egen återhämtning och acceptans. Det gav mig en större förståelse för min kropp och gjorde det möjligt att se även de små stegen i rätt riktning. I den här dagboken vill jag ge fler möjlighet att på ett enkelt sätt fylla i de delar som jag tror är viktigt att synliggöra för sig själv. Jag har också funderat över vad jag hade behövt läsa de dagar som kändes extra svåra och de kvällar som var fyllda av oro, utifrån det har jag skapat bokens kortare textavsnitt. Jag vill att dagboken ska ge en varm och lugn känsla av att du inte är ensam om dina upplevelser.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Aspekter på återhämtning vid utmattningssyndrom samt hanteringen i ...

Efter ett par svajiga månader med flera doshöjningar blev jag faktiskt nästan fri från min depression även om utmattningssyndrom ... vid diabetes, bricanyl ...

Min återhämtning: dagbok vid utmattningssyndrom - Holmgren Emma

För att inte spilla tid i din viktiga återhämtning är därför min rekommendation ... man i utmattningssyndrom är det, enligt min ... hämta vid olika ...

min dagbok | Adlibris

Rekommenderade kosttillskott vid utmattningssyndrom. ... De punkter som visade sig vara mest till hjälp för min egen återhämtning var att få mer sömn och komma ...

LÄS MER