

# Vem är det som bestämmer i ditt liv?/Att leva ett liv, inte vinna ett krig

Ladda ner boken PDF



Åsa Nilssonne Anna Kåver

Vem är det som bestämmer i ditt liv?/Att leva ett liv, inte vinna ett krig Åsa Nilssonne Anna Kåver boken PDF

Succéböckerna av Åsa Nilssonne och Anna Kåver kommer nu som ljudbok!

Dialektisk beteendeterapi (DBT) är en behandlingsform som tilldrar sig allt större intresse. Metoden har tagit inspiration från flera olika håll, bl a dialektisk filosofi och zenbuddhistiska tankesätt. DBT utvecklades i USA under 1990-talet av Marsha Linehan och i Sverige har Anna Kåver, tillsammans med Åsa Nilssonne, varit en av arbetssättets ledande förespråkare.

Ljudbokens båda delar kan användas som självhjälp och riktar sig då till alla som vill vara mer medvetet närvarande i sina liv. De kan också med fördel användas av professionellt verkamma inom psykiatri, då som komplement till teoriboken Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning av Anna Kåver och Åsa Nilssonne.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2  
**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**