

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro

Författare: Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö

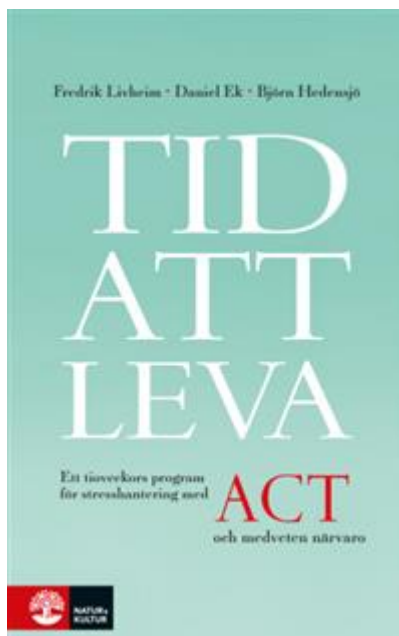
Antal sidor: 319

Förlag: Natur Kultur Akademiska

Utgiven: January, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

I perioder är det naturligt att vara rejält stressad och vi är byggda för att klara det. Stress är något som varierar i livet, från lite till mycket, och hur stressad man än är kan man inte »bli galen« av stress. Men om det som var tänkt att bara vara en period istället övergår till något långvarigt säger till sist kroppen eller huvudet ifrån. Stress har blivit en del av vår vardag och stressrelaterad ohälsa är idag den vanligaste orsaken till långtidssjukskrivning. När kraven är många i livet kan vi ibland tappa riktningen och börja prioritera »borden« och »måsten«. Vi kanske minskar kontakten med vänner och familj och får mindre tid till att göra kreativa och roliga saker. Det finns risk att vi dränerar oss själva på energi och missar tillfällen för återhämtning. Tid att leva hjälper dig som har problem med stress att återta kontrollen över ditt liv. Du kommer att få hjälp med att hantera den ofrånkomliga stressen som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra någonting åt. Boken är upplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka och som ger ökad förståelse om vad stress är och hur man kan hantera den.