

[Mobile pdf] Nie mehr deprimiert: Selbsthilfeprogramm zur berwindung negativer Gefhle

Nie mehr deprimiert: Selbsthilfeprogramm zur berwindung negativer Gefhle

Von Rolf Merkle

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #143043 in BcherVerffentlicht am: 2004-07-26Erscheinungsdatum:
2004-07-26Abmessungen: 7.36 x .37b x 4.92l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 50.Mb

Von Rolf Merkle : Nie mehr deprimiert: Selbsthilfeprogramm zur berwindung negativer Gefhle before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nie mehr deprimiert:

Selbsthilfeprogramm zur Berwindung negativer Gefhle:

Kurzbeschreibung Angst, Sorgen, rger, Schuld- und Minderwertigkeitsgefhle und depressive Stimmungen mssen nicht sein. Jeder besitzt die Fhigkeit, sie selbst zu berwinden und sich vor der inneren Zerrissenheit und dem daraus resultierenden krperlichen Unwohlsein zu schtzen. Wie, steht in diesem Buch. "Nie mehr deprimiert ist ein Selbsthilfeprogramm. Es nutzt die Erkenntnisse der modernen Psychotherapie, insbesondere der kognitiven Therapie: Wer die Ursachen seiner depressiven Verstimmungen bewusst erkennt und auf seine innersten Gefhle hrt, kann aktiv gegen seine innere Unausgeglichenheit vorgehen. Lernen Sie: * Ihre Depression richtig einzuschtzen, * negatives Denken abzulegen, * neue Selbstachtung aufzubauen, * aktiv zu neuer Lebensfreude zu gelangen.ber den Autor und weitere Mitwirkende Rolf Merkle ist ein erfahrener Psychotherapeut und Autor mehrerer Selbsthilfe-Bcher. In seinen Bchern gibt er Hilfestellungen und Ratschlge weiter, die sich Tag fr Tag in seiner Praxis bewhren.