

Opp fra avgrunnen



OPP FRA AVGRUNNEN

Veier ut av depresjon

KRISTIAN HALL



Antall sider:	177
Kategori:	Selvutvikling
ISBN/EAN:	9788299988711
Forlag:	Fakkell Forlag AS
Sprak:	Bokmål
Utgivelsesår:	2015
Forfatter:	Kristian Hall

[Opp fra avgrunnen.pdf](#)

[Opp fra avgrunnen.epub](#)

Kristian Hall var dypt deprimert i ungdoms- og studietiden. Ved hjelp av teknikker fra kognitiv og positiv psykologi klarte han å bli kvitt depresjonen fullstendig og deretter gå videre til å bygge motstandsdyktighet overfor motgang og vanskeligheter. I Opp fra avgrunnen finner du stegene han tok.

Se for deg den øverste prosjektlederen i NASA, etter at de amerikanske myndighetene hadde vedtatt å sende et menneske til månen. Oppgaven må ha sett overveldende ut. Man kan ikke løse slike vanskelige oppdrag i ett det finnes bare én måte: Man må bryte opp prosjektet i mange små og utførbare skritt. Deretter går man stegene, ett av gangen. Det samme gjelder når man skal komme seg ut av depresjon.

Det er mulig å få det mye bedre - og veien kan begynne med denne boken!

Kjøp 'Opp fra avgrunnen' av Kristian Hall fra Norges raskeste nettbokhandel. Vi har følgende formater tilgjengelige: Innbundet, E-bok, Heftet 9788299988704 Kjøp 'Opp fra avgrunnen, veier ut av depresjon' av Kristian Hall fra Norges raskeste nettbokhandel. Vi har følgende formater tilgjengelige: Innbundet, E-bok, Heftet. Opp fra avgrunnen Unge damer dyrker heksekultur i Jørgen Brekkes nye roman. Kanskje er det også enda mørkere farer på ferde. Kristian Hall var dypt deprimert i ungdoms- og studietiden. Ved hjelp av teknikker fra kognitiv og positiv psykologi klarte han å bli kvitt depresjonen fullstendig. Kjøp Opp fra avgrunnen. Kristian Hall var dypt deprimert i ungdoms- og studietiden. Ved hjelp av teknikker fra kognitiv og

positiv psykologi klarte han. "Opp fra avgrunnen" av Kristian Hall - Se omtaler, sitater og terningkast. Se hva andre mener om denne boka, og Carsten, som har vært deprimert de siste to årene, går ned veien. I et veikryss møter han en bekjent, en han godt kunne tenke seg å bli bedre kjent med. Carsten Gå hit for å fortelle om deg selv, så de andre medlemmene kan lære deg å kjenn. Opp fra avgrunnen (Innbundet) av forfatter Kristian Hall. Selvutvikling. Pris kr 299. Forfatter Kristian Hall (37) har skrevet boka "Opp fra avgrunnen", som han håper kan være til støtte for andre som sliter med depresjon. Dette skriver TV2.no på.