

1 CD MOT STRESS



KERSTIN JEDING

FIL. DR., LEG. PSYK.

► BONNIER AUDIO

Hej!

Jag har skrivit en bok till dig som lider av stress och utmattning, eller oro och nedstämdhet kopplat till stress. Du har säkert redan försökt att bli av med dina problem – i den här lilla boken ger jag dig ett nytt alternativ, ett alternativ som jag vet fungerar för de stressade människor jag möter dagligen i mitt arbete som psykolog på Stressmottagningen.

Jag tror inte att du har något problem med förståndet, och det är därför inte det som ska utvecklas i den här boken. Jag har istället samlat ihop övningar som ger dig nya erfarenheter som du kan ha nytta av. Så låt inte förståndet styra, utan gör övningarna och låt dina nya erfarenheter av vad som fungerar och inte fungerar vägleda dig.

Om det är någon av övningarna som du tycker du redan kan, eller att den verkar omständlig eller larvig, så gör den iallafall. Det du har provat innan har inte fungerat, så vad har du att förlora?

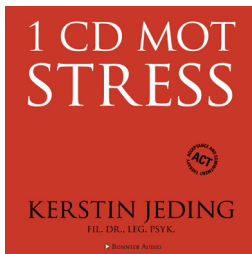
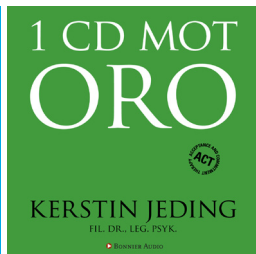
För ytterligare lästips, övningar och vetenskapliga referenser besök kerstinjeding.se

Kerstin Jeding

Ur kapitel 11. Ett värdefullt liv

Här är en lista med några olika livsområden du kanske vill fundera över och formulera en värderad riktning för. Du kan skriva nyckelord eller formulera en eller två meningar för varje livsområde.

Relationer	
Arbete – utveckling	
Hälsa – andlighet	
Fritid	



 **BONNIER AUDIO**

BOX 3159 • S-103 63 STOCKHOLM • BESÖKSADRESS: SVEAVÄGEN 56

TEL +46(0)8 696 87 60 • FAX +46(0)8 696 87 57

www.bonnieraudio.se