

Jak przezwyciężyć depresję

Archibald Hart

Jak przezwyciężyć depresję

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Dla kobiet

39,99 zł

numer katalogowy: KB/0010

ISBN: 978-83-86941-80-3

liczba stron: 224

oprawa: miękka

rok wydania: 2010

Niemal każda kobieta w jakimś okresie swojego życia doświadczy paraliżujących skutków depresji. Z emocjami, które pozbawiają cię siły i energii, można sobie jednak poradzić, a nawet je przezwyciężyć.

Książką *Jak przezwyciężyć depresję?* niesie ze sobą pociechę i nadzieję. Autorzy są doświadczonymi terapeutami, którzy zachęcają do holistycznego podejścia w poradnictwie, służbie zdrowia, duchowości i – jeśli to konieczne – stosowaniu leków. Ta inspirująca pozycja pomoże ci:

1. zbadać symptomy depresji
2. zrozumieć jej przyczyny
3. zdobyć wiedzę na temat leczenia całego ciała, oraz
4. wyruszyć w drogę po zdrowie

Dowiedz się, na czym polega proaktywne podejście do rozwoju przez depresję.

Odkryj, czego możesz się dzięki niej nauczyć i jak osiągnąć większą dojrzałość.

ARCHBALD D. HART pełni funkcje licencjonowanego psychologa w stanie Kalifornia oraz dyplomowanego psychofarmakologa. Poza tym jest profesorem psychologii w Fuller Theological Seminary i autorem wielu książek.

CATHEREINE HART WEBER to licencjonowana terapeutka małżeńska i rodzinna. Specjalizuje się w psychoterapii z chrześcijańskiej perspektywy. Jest współautorką książki *Tajemnice Ewy. Jak zrozumieć kobiecą seksualność?* – pisze i wykłada na tematy związane z małżeństwem, rodzicielstwem, seksualnością i zdrowym stylem życia.