

Kærlig hilsen Tante Agathe



Sprog:	Dansk
Kategori:	E-Bøger
ISBN:	9788793434615
Udgivet:	21. maj 2017
Forfatter:	Gunnar Hatt
Forlag:	EgoLibris

[Kærlig hilsen Tante Agathe.pdf](#)

[Kærlig hilsen Tante Agathe.epub](#)

Depression er en tilstand, der rammer alt for mange mennesker i Danmark og sætter dem ud af spillet i alt for lang tid. Hvordan kan man behandle depression uden lykkepiller og anden antidepressiv medicin? Det giver psykolog Gunnar Hatt sit bud på i Kærlig hilsen Tante Agathe. Med sin brede erfaring som baggrund giver han sit bud på, hvordan man kan forene mindfulness med indsigtfuld problemløsning og derigennem vise depressive og deres pårørende mulighederne for en udvikling, hvor de fleste vil kunne lægge depressionerne bag sig og dermed få en håndsrækning til at komme fri af de snærende begrænsninger, der belaster den depressive – og de pårørendes – liv. Med blandt andet tre eksempler på Gunnar Hatts samtaler med klienter inspirerer Kærlig hilsen Tante Agathe til at komme væk fra idéen om, at depression er en genetisk arvelig sygdom, og i stedet begynde at se den depressive tilstand som et resultat af måden, man har behandlet sig selv på. Metoden, der anvendes er enkel. Når klienten bliver hjulpet til at opdage, hvordan han eller hun behandler sig selv, er vejen banet for at komme videre i eget liv.

Forsiden denne indskrift: ”Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtokke”. Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider. Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider. Forsiden denne

indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider. Forsiden denne indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider. Forsiden denne indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider. Forsiden denne indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Forsiden denne indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Forsiden denne indskrift: "Asser satte denne Sten efter sin Herre Valtoke". Aars Kirke midt i Vest-Himmerland Aars-runesten står på kirkegården og har runetekst på begge sider.