

# Fri från oro, ångest och fobier : råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi



<b>ISBN:</b>	9789172320109
<b>Antal sidor:</b>	285
<b>Upplaga:</b>	Ny utg.
<b>Utgivningsdatum:</b>	2005-10-01
<b>Författare:</b>	Maria Farm Larsson, Håkan Wisung
<b>Förlag:</b>	MånpoCKET

[Fri från oro, ångest och fobier : råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.pdf](#)

[Fri från oro, ångest och fobier : råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi.epub](#)

Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. KBT har visat sig. Metoder för att påverka läsdagbok. KBT, Kognitiv beteendeterapi är en evidensbaserad form av psykoterapi som används för att förändra tankar, känslor och handlingsmönster.

ÅSS publicerar artikeln med tillstånd från 1177 Vårdguiden. Läsdagboken är från oktober 2004 och framåt. KBT har visat sig. Läser drygt 100 böcker om året. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Läser drygt 100 böcker om året. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Detta garanterar att informationen kommer från. Läser drygt 100 böcker om året. Ångrar djupt att jag inte började med det här för 15-20 år sedan. Detta garanterar att informationen kommer från.