

Konsten att sova



ISBN:	9789187371981
Antal sidor:	251
Utgivningsdatum:	2016-08-29
Författare:	Helena Kubicek Boye
Förlag:	Bladh by Bladh
Kategori:	Populärmedicin

[Konsten att sova.pdf](#)

[Konsten att sova.epub](#)

Sömnen påverkar hela ditt liv... Har du sovit tillräckligt i natt? Vad händer med oss när vi inte sovit bra? Och vad kan du göra för att förbättra din sömn? Om du känner dig trött, haft svårt att somna eller somna om på kvällen eller behöver kaffe för att hålla dig vaken under dagen, så är du i gott sällskap med flera miljoner svenskar. Var fjärde svensk är nämligen missnöjd med sin sömn och var tionde sover riktigt dåligt. Varje år skrivs det ut hundratusentals recept på sömnläkemedel. Vårt mest naturliga beteende har blivit en sjukdom vi idag behöver behandling för. För varje decennium har sömnen kortats ner. Sömnen har helt enkelt prioriterats bort och förlorat sitt värde. Det är helt och hållet vårt eget fel. Med den här boken vill jag vända den utvecklingen och få dig att uppgradera sömnen till ditt livs viktigaste beteende! Den här boken riktar sig direkt till dig som behöver förbättra din sömn. Det första steget för all förändring är kunskap så det är viktigt att lära sig om sömn. Metoderna är hämtade från KBT, kognitiv beteendeterapi samt från ACT, Acceptance and Commitment Therapy. Det finns enkla tips och råd men även mer långsiktiga strategier. Författaren delar med sig av mångårig erfarenhet av att behandla människor med sömnproblem. OM FÖRFATTAREN: Helena Kubicek Boye, leg psykolog, KBT-terapeut, har i över tio år arbetat med sömnbehandling inom psykiatri, företagshälsovård och på vårdcentral. Hon har utvecklat appar och e-learning inom sömnbehandling, samt ingått i en forskningsgrupp. Hon har nominerats till Stora Psykologpriset och prisats som Årets Nytänkare. Hon har även skrivit boken Fri från depression med kost, motion och sömn (Forum 2008, Pocketförlaget

2016). Tidigare har hon arbetat som reporter på bland annat Expressen. Idag är Helena en etablerad föreläsare inom ämnen som stress och sömn. Hon anlitas ofta i media. I Konsten att sova delar hon med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Hon är övertygad om att med rätt metoder kan alla förbättra sin sömn.

Seglingssäsongen är snart här och det är dags att börja med den härliga vårustningen. Upptäck ett stort, prisvärt utbud från ledande sängtillverkare - guidad av kunnig personal. TJENARE FOLKET.

På SOVA är vi stolta över att ha arbetat med Carpe Diem sedan 1995, året då de var ett nystartat företag med en liten bas i Lysekil. Jag håller med om att det är skönt att läsa en stund innan man ska sova. Jag grät en skvätt när jag avslutade dagens ritter för den här hästen är så otroligt härlig, och jag är så glad att jag fått möjligheten att ha henne. ADD Vad är det – Snabba fakta. Fakta Om du tror att du är högekänslig bör du lägga följande på minnet 20 procent av jordens befolkning föds som högekänsliga. Känns ditt sovrum tråkigt och inte alls särskilt harmoniskt. Svarar i ett inlägg ifall det finns fler som undrar. På SOVA är vi stolta över att ha arbetat med Carpe Diem sedan 1995, året då de var ett nystartat företag med en liten bas i Lysekil.

På SOVA är vi stolta över att ha arbetat med Carpe Diem sedan 1995, året då de var ett nystartat företag med en liten bas i Lysekil. Har fått lite frågor om hur jag gjorde för att bli av med mitt löparknä. Fakta Om du tror att du är högekänslig bör du lägga följande på minnet 20 procent av jordens befolkning föds som högekänsliga. Några ska slängas ut ur riksdagen, andra ska in. När vi var små var sömnen okomplicerad och kravlös. Jag grät en skvätt när jag avslutade dagens ritter för den här hästen är så otroligt härlig, och jag är så glad att jag fått möjligheten att ha henne. 2018-04-14 23:12:54. Först och främst – sluta spring.