

Dane aktualne na dzień: 30-04-2024 00:09

Link do produktu: <https://sklepnazaret.pl/jak-pokonac-depresje-p-4720.html>

Jak pokonać depresję?

Cena brutto	16,90 zł
Cena netto	16,10 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	ISBN:978-83-60703-63-2
Producent	Wyd.Ośrodek Odnowy w Duchu Św.

Opis produktu

NOWA Książka-Jak zwyciężyć depresję
Autor-Jean Vanier
Liczba stron 75
Oprawa miękka
Format 145 x 205 mm

Krótki opis:

Książka ta jest poradnikiem dla osób cierpiących na depresję ? chorobę, z którą zmagają się tak wielu ludzi we współczesnym świecie. Rozważania w niej zawarte stanowią zbiór cennych, praktycznych wskazówek będących inspiracją do walki z tą chorobą; jak rozpoznać depresję gdzie przebiega granica między przedłużającym się obniżeniem nastroju a rodzącą się chorobą do kogo się zwrócić o pomoc w jaki sposób bliscy mogą pomóc osobie cierpiącej na depresję. Odpowiedzi na te i inne pytania odnaleźć można w tej książce, która stanowi źródło wiedzy i otuchy, dla tych, których dotknęła depresja.

Spis treści

ROZDZIAŁ I

Depresja. Choroba czy rany na duszy? 5

ROZDZIAŁ II

Zrozumieć depresję 15

ROZDZIAŁ III

Zmiany natury chemicznej zachodzące w naszym organizmie 24

ROZDZIAŁ IV

Uzdrowienie czy powrót do formy? 27

ROZDZIAŁ V

Zimy życia przygotowują drogę wiosnom 33

ROZDZIAŁ VI

Jesteśmy częścią pięknego wszechświata 37

ROZDZIAŁ VII

Nasza najgłębiej ukryta osobowość 40

ROZDZIAŁ VIII

Walcząc z siłami śmierci 43

ROZDZIAŁ IX

Umieć odpoczywać 46

ROZDZIAŁ X

Pogrążając się w ciemności 51

ROZDZIAŁ XI

Depresja jako wyzwalający kryzys 57

ROZDZIAŁ XII

Wychodząc z depresji