

FÖRSTÅ DIN UTMATTNING

- Om att läka och hitta hem igen.



Grunden till att drabbas av utmattningssyndrom uppsår inte över en natt. Och vägen genom utmattningen och hem igen innebär ett stort eget arbete som kräver nyfikenhet, kraftfulla verktyg och inte minst hjälp från andra .

- För att kunna läka behöver vi förstå vår utmattning och det är här min bok kommer in i bilden!

Släpps 22 maj 2022 på Lassbo förlag.

Rekommenderat pris: 249 kr

F-pris: 149 kr

Mjukband med flik, 133 x 210 mm
280 sidor

Kontakt författaren:

daniel@healandgrow.se

Plötsligt står den där. Väggen. Stor, mörk och ogenomtränglig. Vad är det egentligen som har hänt? Och hur kommer du härifrån?

För att kunna läka en utmattning behöver du förstå den, både logiskt och känslomässigt. Vad i hjärnan gör att kroppen fungerar så annorlunda? Vad händer i kroppen vid en utmattning? Hur ska du förstå och hantera de känslor som utmattningen för med sig? Hur kan du läka och hitta hem igen?

Genom sina personliga erfarenheter knyter Elisabet Hammaburg ihop vetenskaplig fakta om utmattningssyndrom med vad som sker inom dig som går igenom en utmattning.

ELISABET HAMMABURG



Elisabet Hammaburg är projektledaren, problemlösaren och mamman som gick in i väggen och fick lära sig förhålla sig till världen på nytt. Hennes studier i biomedicin och neurobiologi kom väl till pass för att förstå hennes egen utmattning. I Förstå din utmattning använder hon kunskaperna för att förklara för dig vad som sker i kroppen och hjärnan vid en utmattning.