

[Free download] Depressionen berwinden: Wie Sie Ihre Depression natrlich Schritt fr Schritt bewltigen und Ihre Lebensfreude wiederfinden!

Depressionen berwinden: Wie Sie Ihre Depression natrlich Schritt fr Schritt bewltigen und Ihre Lebensfreude wiederfinden!

Von Bastian Bleibtreu

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #534221 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-07Abmessungen: 9.02 x .15b x 5.98l, .24 Pfund Einband: Taschenbuch72 Seiten | File size: 44.Mb

Von Bastian Bleibtreu : Depressionen berwinden: Wie Sie Ihre Depression natrlich Schritt fr Schritt bewltigen und Ihre Lebensfreude wiederfinden! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Depressionen berwinden: Wie Sie Ihre Depression natrlich Schritt fr Schritt bewltigen und Ihre Lebensfreude wiederfinden!:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Oberflächlich und teils unglücklich formuliert
Von graubuntmeliert
Den Schreibstil fand ich wenig ansprechend, aber das mag subjektiv sein. Ein paar Schnitzer sind aber dabei, die wirklich nicht sein sollten. "Depression macht hilflos und wertlos" heit es etwa. Hilflos mag sie machen, aber sie macht niemals wertlos, sie sorgt lediglich dafür, dass man sich so fñhlt - ein entscheidender Unterschied. Ebenso die Behauptung "Mnner zeigen generell keine Zeichen von Selbstmitleid". Es ist richtig, dass sich Depressionen bei Mnnern und Frauen unterschiedlich uern, aber dass Mnner generell kein Selbstmitleid zeigen, ist so nicht korrekt, ich kenne selbst betroffene Mnner, bei denen dies sehr wohl der Fall ist. Dann die Kategorisierung in "Starke Depression" und "Anhaltende depressive Strung". Man unterscheidet eher zwischen depressiven Episoden und der chronischen Form. Eine depressive Episode kann von einer leichten depressiven Verstimmung bis hin zu schweren Depressionen mit hoher Selbstmordgefahr reichen. Das Spektrum findet aber keinen Raum bei dieser Unterscheidung. Therapieansätze werden leider kaum erlutert, wichtige Informationen wie etwa dass Johanneskraut die Wirksamkeit der Pille beeinträchtigen kann nicht erwñhnt. An einer Stelle wird erwñhnt, dass Koffein schlecht sei, an anderer Stelle erwñhnt, dass der positive grne Tee Koffein enthlt, ohne zu erklren, warum dieses Koffein im Gegensatz zum anderen gut ist. Die Ernährungstipps sind ganz ntzlich und auch die Hinweise zum berprfen der Gedanken sind in Ordnung. Insgesamt fehlt aber einiges, es ist oberflächlich recherchiert und teils nicht gut formuliert. Fr mich enttäuschend und wenig hilfreich.
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
unbrauchbar
Von Ewald
Leider gibt es an diesem Buch nur sehr wenig positives - ein paar allgemeine Hinweise auf das Wesen und die Behandlung der Depression, die den Kauf dieser Schrift in keiner Weise rechtfertigen. Manche Stze sind nicht einmal grammatikalisch korrekt geschrieben. Noch wichtiger: Manche Hinweise widersprechen sich diametral. Außerdem findet sich an keiner Stelle ein Hinweis auf die Qualifikation des Autors. Insgesamt ein merkwrdiges Sammelsurium von Halbwahrheiten, das niemandem hilft.
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
SEHR gutes Buch
Von Sevenaich
war sehr lange depressiv, htte ich dieses Buch viel frher gelesen, htte ich nicht all die Information und Tipps selbst mhsam erfahren mssen. Auch fr die Angehrigen von Depressiven sehr hilfreich, um zu verstehen, was in einem depressiven Menschen vorgeht.
Danke fr das Buch, Herr Bleibtreu

Kurzbeschreibung
Ein Schritt fr Schritt Prozess mit einer Vielzahl an effektiver Manahmen fr den Kampf gegen die Depression
Erfahren Sie, wie Sie auf einfache Weise im Alltag gegen Depressionen ankmpfen und endlich wieder zurck in ein normales und glckliches Leben finden. Obwohl jeder von uns mal einen schlechten Tag hat, oder mit Stimmungstiefs zu kmpfen hat, so gibt es auch Menschen, bei denen dieser Zustand ber einen lngeren Zeitraum andauert. Wenn dies der Fall ist, sollte sich die betroffene Person ernsthaft die Frage stellen, ob sie nicht vielleicht an einer Depression leidet. Im Buch werden die Symptome fr verschiedene Arten von Depressionen erlutert und erklrt, sodass Sie eine Frherkennung vornehmen knnen und entsprechend handeln. Je frher Sie nmlich Ihren Zustand erkennen und ihn sich eingestehen, desto frher knnen Sie etwas dagegen unternehmen, und somit steigen die Chancen auf eine schnellere Heilung. Sie sollten immer daran denken, dass Sie mit Ihrer Depression nicht alleine sind, und obwohl Depressionen ein sehr ernstzunehmender Zustand sein knnen, so sind sie doch durchaus heilbar. Es liegt alleine an Ihnen, sich heute noch die Ratschlge, Tipps, Tricks und Strategien aus dem Buch zu Herzen zu nehmen und beginnen, auf ein glcklicheres und erfllteres Leben zuzulaufen, das Ihnen endlich die Freiheiten bieten wird, von denen Sie schon lange trumen. Erfahren Sie in diesem Buch auerdem was Depressionen wirklich sind wie Sie erfolgreich gegen diese ankmpfen was Sport und Ernährung damit zu tun haben welche Superfoods Sie unverzglich in eine bessere Stimmungslage versetzen wie Sie sich selbst, aber auch anderen Betroffenen effektiv helfen knnen welche bungen Sie fr einen Stimmungsausgleich machen knnen wie Sie sich effektiv von negativen Gedanken lsen und vieles, vieles mehr! Unternehmen Sie noch heute erste Schritte, um Ihre Depression zu besiegen, indem Sie sich dieses Buch Depressionen berwinden kaufen.