

# Vägen genom skilsmässan : att hantera en förlorad kärleksrelation



<b>Utgivningsdatum:</b>	2016-11-16
<b>Kategori:</b>	Familjepsykologi
<b>Författare:</b>	Anna Bennich Karlstedt
<b>Förlag:</b>	Natur & Kultur
<b>ISBN:</b>	9789127144637
<b>Upplaga:</b>	1

[Vägen genom skilsmässan : att hantera en förlorad kärleksrelation.pdf](#)

[Vägen genom skilsmässan : att hantera en förlorad kärleksrelation.epub](#)

Separationer är så vanliga att vi idag knappt lyfter på ögonbrynet när vi hör om andras skilsmässor. Att det är vanligt gör det inte mindre svårt: för varje splittrad relation finns ett antal människor som ska gå vidare med sina liv. Vad gör en separation med identiteten? Hur förhåller vi oss till den här typen av kris? Hur djupt rotad är föreställningen om hur vi ska leva våra liv och vad som är ett misslyckande? Anna Bennich Karlstedt vill med sin bok ge en större förståelse och acceptans för hur en separation påverkar oss och hur vi kan göra för att ta oss igenom den. Hon använder sig av de kunskaper som idag finns om kris och krishantering, den senaste forskningen kring separationer - och av klienters, vänners och egna erfarenheter av att gå igenom en separation.

Vägen genom skilsmässan ger ett fördjupat perspektiv av vad en separation innebär i form av förlust, kris och stress, och praktisk hantering av detta psykologiskt. Anna Bennich Karlstedt är leg. psykolog och arbetar både med individer och par.

Hon är regelbunden expert i TV4 Nyhetsmorgon och återkommande gäst i andra radioprogram, t.

ex. Kropp & Sjal i P1, Morgonpasset i P3 samt återkommande expert i olika tidningar och magasin.

Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer.

Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer. Skilsmässa är en kris Anna har nyligen kommit ut med boken "Vägen genom skilsmässan. Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer. Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer. Att hantera en förlorad kärleksrelation". Skilsmässa är en kris Anna har nyligen kommit ut med boken "Vägen genom skilsmässan. Hon vill med den ytterligare stärka förståelse och acceptans för hur separationen påverkar oss. Hon vill med den ytterligare stärka förståelse och acceptans för hur separationen påverkar oss. Att hantera en förlorad kärleksrelation". Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer. Anna är psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare. Hon vill med den ytterligare stärka förståelse och acceptans för hur separationen påverkar oss. Skilsmässa är en kris Anna har nyligen kommit ut med boken "Vägen genom skilsmässan. Hon vill med den ytterligare stärka förståelse och acceptans för hur separationen påverkar oss. Hon arbetar för att nå ut till så många som möjligt med sin kunskap om stresshantering, hälsofrågor och med att skapa hållbara relationer. Anna är psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare. Anna är psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare. Skilsmässa är en kris Anna har nyligen kommit ut med boken "Vägen genom skilsmässan. Anna är psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare. Anna är psykolog, psykoterapeut, föreläsare och författare.