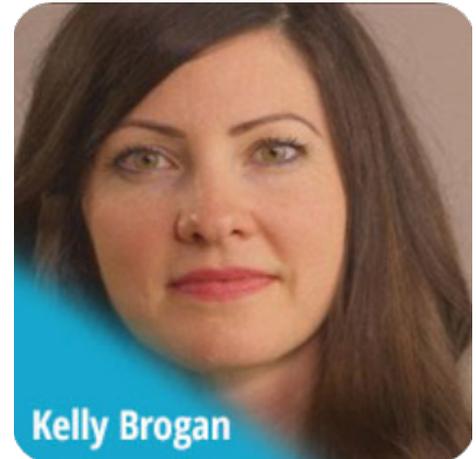


KELLY BROGAN

ist eine Psychiaterin, spezialisiert auf die Gesundheit der Frauen, Autorin des New York Times Bestsellers „A Mind of Your Own“ und Mitherausgeberin des wegweisenden Lehrbuches „Einheitliche Therapie für Depressionen“. Sie absolvierte ihre psychiatrische Ausbildung und Studium am NYU Medical Center und hat einen Bachelor in Wissenschaft am MIT (Massachusetts Institute of Technology). Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Integrative Ganzheitsmedizin und hat sich auf die Behandlung von psychiatrischen Syndromen und Symptomen spezialisiert.



Kelly ist im Vorstand von GreenMedInfo, Price-Pottenger Nutrition Foundation, Functional Medicine University, Pathways to Family Wellness, NYS Perinatal Association, Mindd Foundation, der Fachzeitschrift Alternative Therapies in Health and Medicine und der Nicholas Gonzalez Foundation. Sie ist ärztliche Direktorin für Fearless Parent und Gründungsmitglied von Health Freedom Action. Nebst dem ist Sie zertifizierte KRI Kundalini Yoga Lehrerin und Mutter von zwei Kindern.

WAS DU IN DIESER LEKTION LERNEN WIRST:

- Was Depression ist und wann du wirklich Medikamente brauchst.
- Das erste, was Kelly verschreibt, wenn Patienten zu ihr kommen.
- Ein 30-Tage-Plan, um von psychologischen Problemen zu heilen.
- Eine 3-minütige Übung, um Ihre Angstreaktion innerhalb Wochen neu zu verkabeln.
- Die versteckte Art, Keime zu bekämpfen, bewahrt dich vor Krankheiten.
- Das wichtigste Werkzeug in der Medizin.

ANWENDUNG IN DEINEM LEBEN:

Siehst du einen Zusammenhang zwischen deiner eigenen psychischen Gesundheit und dem, was du isst? Inspiriert dich diese Lektion dazu, anders zu essen? Wie das?

Wenn Du unter Schmerzen leidest, beschreibe Deine Symptome. Siehst du einen Zusammenhang zwischen diesen Symptomen und wie würdest du deine aktuellen Lebensumstände beschreiben?

