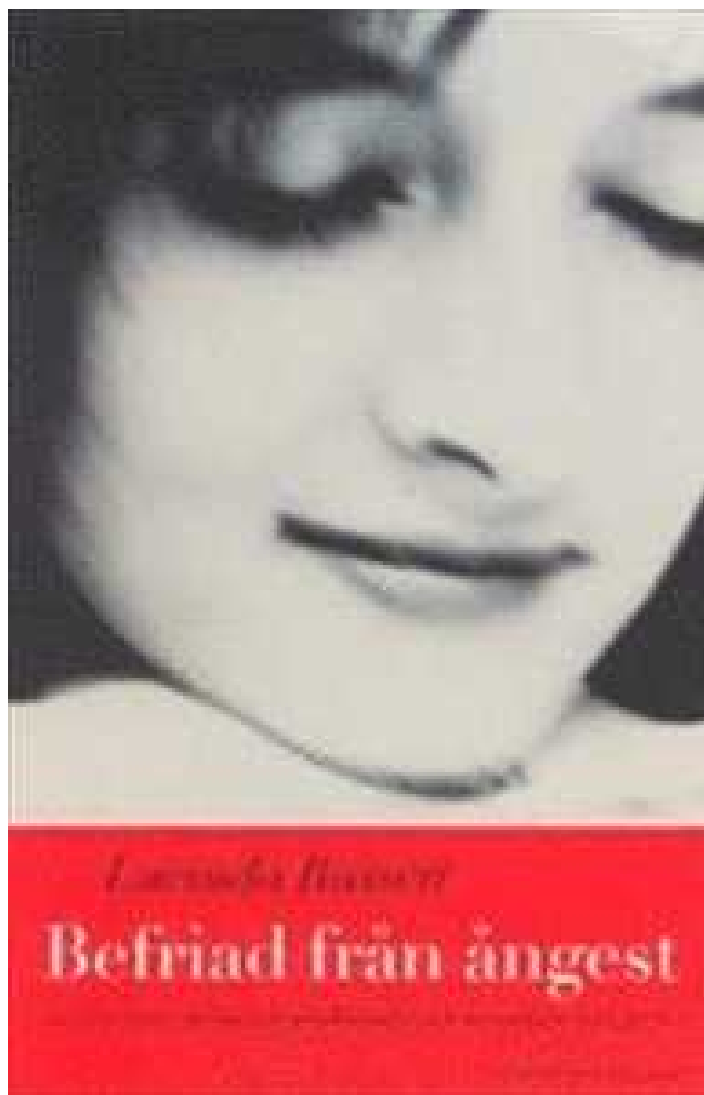


Tags: Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv las online bok; Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv ladda ner pdf e-bok; Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv bok pdf svenska; Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv MOBI download; Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv epub books download; Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv e-bok apple

Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv PDF E-BOK

Lucinda Bassett



Författare: Lucinda Bassett

ISBN-10: 9789127082304

Språk: Svenska

Filstorlek: 3896 KB

BESKRIVNING

Ångest har sin grund i negativa tankar och en negativ självbild. Men genom att ersätta den inre negativa dialogen med "uppmuntrande självprat" och positiva tankar kan det destruktiva mönstret brytas. Lucinda Bassett skriver utifrån egna erfarenheter - de panikångestattacker och den torgskräck som hon lidit av sedan tonåren lyckades hon övervinna genom att metodiskt förändra sina tankar och sitt beteende. Första steget mot hälsa är att sluta vara rädd för själva ångesten. Ångestsymtom som spänningar, hjärtklappning, sömnproblem, svettningar och svårigheter att tänka klart är naturliga reaktioner på ett ökat adrenalinpåslag. Nästa steg är att programmera om sitt tänkande, något som kräver stort tålamod och regelbunden träning. I boken finns en rad praktiska övningar vilka även hjälper läsaren att förstå vilka mekanismer som ligger bakom ångesten, till exempel långvarig stress, orimligt höga krav på sig själv, strävan efter perfektion och överkänslighet för kritik. Sista steget är att träna sina nya färdigheter, att göra det man tidigare undvikit. Slutmålet är att gå från falsk kontroll till äkta kontroll, det vill säga att tryggt kunna visa alla sina sidor, såväl de starka som de sårbara. Lucinda Bassett visar övertygande att det är fullt möjligt att bota sig själv och ta makten över sitt liv. Problem med stress och ångest berör så gott som alla människor. Boken är skriven på ett lättillgängligt språk utan krångliga facktermer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar ...**

Scopri Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv di Lucinda Bassett: spedizione gratuita per i clienti Prime e ...

Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar ...

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

Generaliserat ångestsyndrom - GAD - 1177 Vårdguiden - sjukdomar ...

Köp 'Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv' bok nu. Ångest har sin ...

Befriad från ångest : så övervinner du oro och panikkänslor och tar makten över ditt liv

LÄS MER