

Tags: Övervinn social fobi las online bok; Övervinn social fobi bok pdf svenska; Övervinn social fobi MOBI download; Övervinn social fobi epub books download; Övervinn social fobi ladda ner pdf e-bok; Övervinn social fobi e-bok apple

---

## **Övervinn social fobi PDF E-BOK**

**Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist**



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479574

Språk: Svenska

Filstorlek: 2778 KB

## BESKRIVNING

Social fobi kan yttra sig på många olika sätt. Tackar du nej till sociala aktiviteter eftersom du är rädd för att känna dig obehaglig till mods? Eller är det allvarligare än så, och bara tanken på att vistas i en grupp med människor kan få ditt hjärta att slå fortare och få fram nervositet? Är du rädd för att bli bedömd av andra när du går in i ett rum? Är dina känslor begränsade till främlingar, eller kan samma symptom uppstå bland vänner och familj? Det är omöjligt att helt undvika sociala situationer om du vill leva ett normalt liv. Forskning visar att goda sociala relationer är en viktig faktor för vårt välbefinnande. Det finns få saker som slår känslan av att få vara med andra, njuta av deras sällskap och att få känna sig accepterad och uppskattad. Alla får någon gång viss social ångest, men för den som drabbas av social fobi kan livets möjligheter krympa ihop i större eller mindre omfattning. Det avståndstagande och den isolering som social fobi förorsakar kan leda till ensamhet och depression. Följden blir att självkänslan sjunker. Social fobi kan dock avhjälpas genom att man tar itu med de tankar som står i vägen för ett lyckligare och mer givande liv. Detta unika självhypnos-program erbjuder dig en lösning som kan hjälpa dig att få livet på rätt spår igen. Tänk dig hur det skulle vara att: Släppa taget om det förgångna och leva i nuet. Acceptera dig själv som unik, speciell och utrustad med fel och brister. Skapa nya vägar kring hur du ska tänka och reagera i olika situationer. Få uppleva ett angenämt och berikande socialt liv. Slippa darnningar, hjärklappning och andra typer av obehag i sociala situationer. Behandling av social fobi kan ske i olika former, exempelvis traditionell terapi, KBT, mediciner och även ohälsosamma former av självmedicinering. Detta självhypnos-program använder avancerad hypnoterapi-teknik som riktar in sig på ditt undermedvetna - den del av dig som utgör basen för dina känslor och ditt beteende. Det är där som förändringen måste börja. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din sociala ångest, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra ändringar på egen hand, eller hur? Det faktum att du inte kan, betyder helt enkelt att det är ditt undermedvetna som styr din sociala fobi.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Social fobi kan besegras - övervinn social ångest och fobi ...**

Gör en bra affär på Övervinn social fobi (Ljudbok nedladdning, 2017) Lägst pris just nu 130 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

### **Övervinn din sociala fobi - bekämpa social ångest och fobi med hypnos ...**

Från förlägenhet till fobi Social ångest har ofta sitt ursprung i barndomen där barnet eller den unge på grund av vissa skäl för oro i situationer där det ...

### **Övervinn din fobi - meridium.se**

Pris: 149 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Övervinn social fobi av Rolf Jansson på Bokus.com.

***LÄS MER***