

Tags: Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT e-bok apple; Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT epub books download; Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT las online bok; Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT ladda ner pdf e-bok; Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT bok pdf svenska; Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT MOBI download

Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT PDF E-BOK

Russ Harris



Författare: Russ Harris
ISBN-10: 9789187905919
Språk: Svenska
Filstorlek: 1442 KB

BESKRIVNING

Är du rädd för att flyga? Gruvar du dig i veckor inför jobbresor? Semesterar du helst på nära håll för att slippa sätta din fot på en flygplats? Du är långt ifrån ensam, men det behöver inte vara så flygrädsla går att övervinna! I boken Flygrädd? berättar psykologen Cecilia Gustafsson och piloten Björn Lundström hur du kan komma över din rädsla. Med hjälp av ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och upplevelsebaserade övningar får du verktyg som hjälper dig att förstå och agera utifrån dina egna val. Cecilia förklarar vad rädsla egentligen är, varför vi ofta är rädda för våra egna reaktioner snarare än för en reell fara och vad vi kan göra åt det. Björn berättar utifrån sin mångåriga erfarenhet som pilot vad som egentligen händer både före och under en flygning, och ger svar på alla de frågor han får från flygrädda: Vad är det som låter vid starten? Vad är turbulens? Kan planet skadas av blixtnedslag? Boken ger dig lättillgängliga exempel och övningar som i kombination med separata ljudfiler du hittar på nätet hjälper dig att komma över din rädsla, att faktiskt kunna flyga utan att vara rädd. CECILIA GUSTAFSSON är leg psykolog och specialist i klinisk psykologi. Hon arbetar utifrån beteendeterapeutiska metoder som KBT och ACT. Cecilia har många års erfarenhet av att behandla såväl flygrädsla som andra fobier och rädslor. BJÖRN LUNDSTRÖM började segelflyga som 15-åring. Han är flygingenjör, före detta testock Viggenpilot och arbetar nu som flygkapten. Som bjornpilot har han över 70 000 följare på Instagram, Youtube och Twitter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Flygrädd? Övertvinn din rädsla med ACT - Flygrädd.com

... enligt psykologen Cecilia Gustafsson och piloten Björn Lundström som tillsammans skrivit boken "Flygrädd? Övertvinn din rädsla med ACT". ...

PDF Flygrädd? : övertvinn din rädsla med ACT PDF E-BOK

Vi har här listat några tips för dig som vill besegra din rädsla. ... Rädslan kan ha tillkommit i samband med andra stressfaktorer ... dig som är flygrädd; ...

Gör dig redo för resa - Hantverkarnas Riksorganisation

Beskrivning. Är du rädd för att flyga? Gruvar du dig i veckor inför jobbresor? Semestrar du helst på nära håll för att slippa sätta din fot på en flygplats?

Flygrädd? : övervinn din rädsla med ACT

LÄS MER