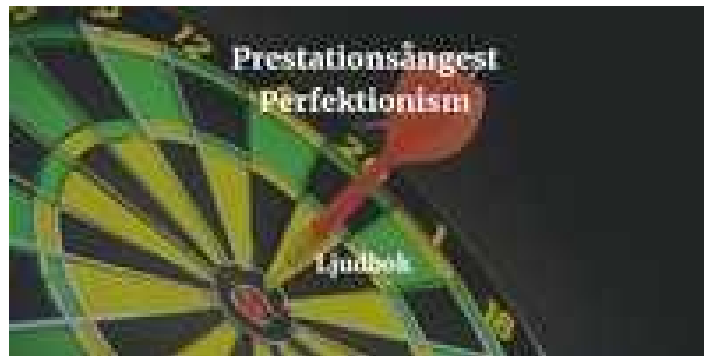


Prestationsångest PDF E-BOK

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



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

ISBN-10: 9789177479673

Språk: Svenska

Filstorlek: 2586 KB

BESKRIVNING

Självhypnos mot perfektionism och prestationsångest Självhypnos kan lindra känslor av oro, ångest och självtvivel. Denna metod kan höja ditt självförtroende och öka din självkänsla samtidigt som den kan hjälpa dig att utveckla förmågan att hitta det lugn som behövs för att komma över de onödiga känslor av självtvivel som du brottas med. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din prestationsångest eller perfektionism, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra nödvändiga förändringar, eller hur? Att du inte lyckats måste betyda att problemet finns lagrat i ditt undermedvetna. Och detta betyder att det är där som förändringen måste ske - i ditt undermedvetna. Hypnoterapi mot perfektionism och prestationsångest syftar till att nå ditt undermedvetna. Genom användandet av kraftfulla suggestioner sker en bearbetning för att forma en positiv förändring. Dessa suggestioner hjälper dig att förstå vad som triggar orimliga krav på dig själv och varför, likaväl som att ändra ditt tankemönster.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Prestationsångest - Tilia - foreningentilia.se

Läsarfrågan jag svarar på 14 december 2018 i Dagens Nyheter handlar om en kille med stark prestationsångest. Han vill inte pröva nya aktiviteter och vill inte ...

Så blir du kvitt din prestationsångest | Metro

Pris: 145 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Prestationsångest av Rolf Jansson (ISBN 9789177479673) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr Alltid bra ...

5 tips för att hantera prestationsångest - mindly.se

Prestationsångest är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att man inte ska lyckas leva upp till sina egna eller andras förväntningar.

LÄS MER