

Tags: Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas e-bok apple; Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas ladda ner pdf e-bok; Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas epub books download; Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas las online bok; Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas bok pdf svenska; Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas MOBI download

---

## **Räd att flyga ? Flygrädsla kan botas PDF E-BOK**

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



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

ISBN-10: 9789177479529

Språk: Svenska

Filstorlek: 3814 KB

## BESKRIVNING

Hypnoterapi kan hjälpa den som har flygrädsla. Hypnoterapi tar kontakt med personens undermedvetna. Syftet är att ändra personens tankar och beteenden ifråga om flygandet, för att få det hela till en mer positiv upplevelse. Att omvärdera den reaktion som det undermedvetna har skapat hjälper personen att bibehålla kontroll över rädslan och får denne att känna mindre oro när känslor av oro eller ångest börjar infinna sig. Hypnoterapi kan hjälpa dig som lider av flygrädsla. Terapin kan göra dig mer avslappnad, få dig att tänka mer klart - vilket i sin tur kan leda till en känsla av säkerhet och kontroll. Självhypnosen använder sig av avslappningstekniker och kraftiga suggestioner till ditt undermedvetna för att få fram en positiv förändring. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din rädsla och fobi när det gäller att flyga, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra dig av med detta, eller hur? Det faktum att du inte har kunnat måste betyda att problemet finns lagrat i ditt undermedvetna. Och detta betyder att det är där som förändringen måste ske - i ditt undermedvetna. Vad orsakar flygrädsla? Rädslan för att flyga är en inlärd rädsla. Den kan ha uppstått i barndomen (t.ex. om personens föräldrar visade liknande rädsla) eller också kan rädslan ha utvecklats efter någon negativ händelse (som att ha upplevt kraftiga luftgropar (turbulens) eller en nödlandning.) Flygrädsla kan också härstamma från någon annan fobi, som t.ex. klaustrofobi, rädsla för höjder eller agorafobi. Rädsla för att flyga orsakas av att ditt undermedvetna varnar dig för att det är farligt att gå ombord på ett flygplan. Detta skulle vara relevant om planet saknade en vinge eller av någon annan anledning inte var kapabelt att flyga. Dock är det så, när det gäller flygrädsla, att din försvarsmekanism som är tänkt att skydda dig, har blivit överkänslig och är nu ett problem. Tankarna fastnar vid att sitta fastklämd i en metalltub högt upp i luften med en förare som man aldrig sett. Många människor har använt självhypnos, inte bara för att komma över flygrädsla, utan har samtidigt lärt sig att se fram emot att flyga och att njuta av det. Symptom på flygrädsla De som inte lider av flygrädsla kan ha svårt att förstå hur det känns. Dom kanske försöker övertyga den flygräddade genom prat om statistik och personliga upplevelser. Men för den som lider av flygrädsla, kan dessa ord bli av föga betydelse. Pratet kan t.o.m. orsaka motsatt effekt, det kan få den flygräddade att tro att det bara handlar om svaghet. Det är viktigt att förstå att flygrädsla kan drabba oss alla, oavsett ålder, status, kön eller intelligens. Den goda nyheten är att det finns metoder för att få kontakt med och påverka det undermedvetna till en förändring. Vanliga symptom är andtjäppa, inträngning, arm- och benstivhet, svettningar, muntorrhet, panikattacker, hjärtklappning, illamående. Ljudbokens innehåll Denna kraftfulla självhypnos har utarbetats för att hjälpa dig att övervinna flygrädsla så att du kan känna dig mer lugn och få kontroll på dina stressnivåer. Ett viktigt nyckelord är motivation. Det krävs motivation för att arbeta med fobin. Inspelningen leder dig på ett lugnt och varsamt sätt ner i ett djupt avslappnat tillstånd. Musiken och Theta-ljudvågorna åstadkommer att du blir hyper-mottaglig för att via guidning lindra din flygrädsla på ett säkert sätt.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **"Kan KBT bota flygrädsla?" | Aftonbladet**

Här hittar du en massa tips på kurser för dig som inte gillar att flyga. ... för att bota/mildra flygrädsla ... om flygrädsla kan delta. Att flyga ingår ...

### **Flygrädsla & fobier - 12 enkla tips som hjälper | Allt om Resor**

Vi kan bota flygrädsla: ... beteenden som gör att obehaget minskar på kort sikt men som gör att du samtidigt bekräftar för dig själv att flyga är ...

### **Rädd att flyga - Flygrädsla kan botas - Rolf Jansson - Äänikirja**

Pris: 149 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp Rädd att flyga ? Flygrädsla kan botas av Rolf Jansson på Bokus.com.

**RÄDD ATT FLYGA ? FLYGRÄDSLÄS KAN BOTAS**

***LÄS MER***