

Rampfeber PDF E-BOK

Christina Davisson



Författare: Christina Davisson

ISBN-10: 9789147108633

Språk: Svenska

Filstorlek: 1903 KB

BESKRIVNING

Att ensam ställa sig framför andra människor och tala brukar toppa listorna på vad vi människor fasar allra mest för att göra. Vi är många som lider av rampfeber. Varför? Och hur hanterar man den? Vad är det vi är så rädda för? Varför är rampfeber ett problem som det talas så tyst om? Varför är rampfeber så svår att bli av med? Den här boken tar dig med på en inre resa för att leta efter svaret på rampfeberns gåta. Med hjälp av modern mental träning och nya forskningsrön är det möjligt att hitta de osynliga spår som orsakar rampfeber. Boken innehåller också en rad praktiska tips på hur du själv enkelt kan hantera rampfebern och de besvär som ofta är förknippade med den, t ex stress, sömnproblem och koncentrationssvårigheter.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Teater: "Rampfeber" på Dramaten - DN.SE

Vissa älskar att vara i fokus, för andra är det en skräck. Här är allt du behöver veta om rädslan över att stå i rampljuset.

Synonymer till rampfeber - Synonymer.se

Förutom domännamn kan du även skaffa webbhotell för att lägga ut din hemsida. Alternativt kan du koppla ditt domännamn till befintligt utrymme du har på annat ...

Retorikbutiken ger service och stöd för talare

Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01 Titel: Rampfeber - hur hanteras den av professionella musiker? Författare: Patrik Tammelin och Martin Holmér

LÄS MER