

## Kom stærk ud af din angst PDF

Lizl Rand



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Lizl Rand  
ISBN-10: 9788763823579  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1289 KB

**BESKRIVELSE**

En meget ærlig beretning fra en kvinde med succes udenpå og stor angst indeni. Lizl Rand fortæller, hvordan hun arbejdede sig fri af angsten og tilbage til livet. En aften sidder journalist og chefredaktør Lizl Rand ved middagsbordet med mand og barn og oplever at væggene er ved at falde ned mod hende, at loftet simpelthen er ved at styrte sammen. Det bliver starten på ti år, hvor angsten styrer hendes hverdag: angst for at gå til møder, angst for at spise sammen med andre, angst for at køre i bus og tog. Udadtil opretholder hun facaden og succesen, med støtte fra lidt for meget alkohol og en beroligende pille før vigtige møder. I dag er hun fri af angsten. Dette er hendes fortælling om hvordan.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Udadtil, i hvert fald. I bogen 'Kom stærk ud af din angst' lægger hun ikke fingre imellem, når hun fortæller om, at det ikke kørte for hende.

Kom stærk ud af din angst (bog) af forfatteren Lizl Rand | Oprettet fra inventtable | En meget ærlig beretning om fra en kvinde med succes udenpå og stor angst indeni.

... om jeg kom til fest uden angst eller om de gode råd ... Skriv til din angst som om det er en del af dig, ...  
En ny måde at tage sko på eller gå ud af døren ...

## KOM STÆRK UD AF DIN ANGST

[Læs mere ...](#)