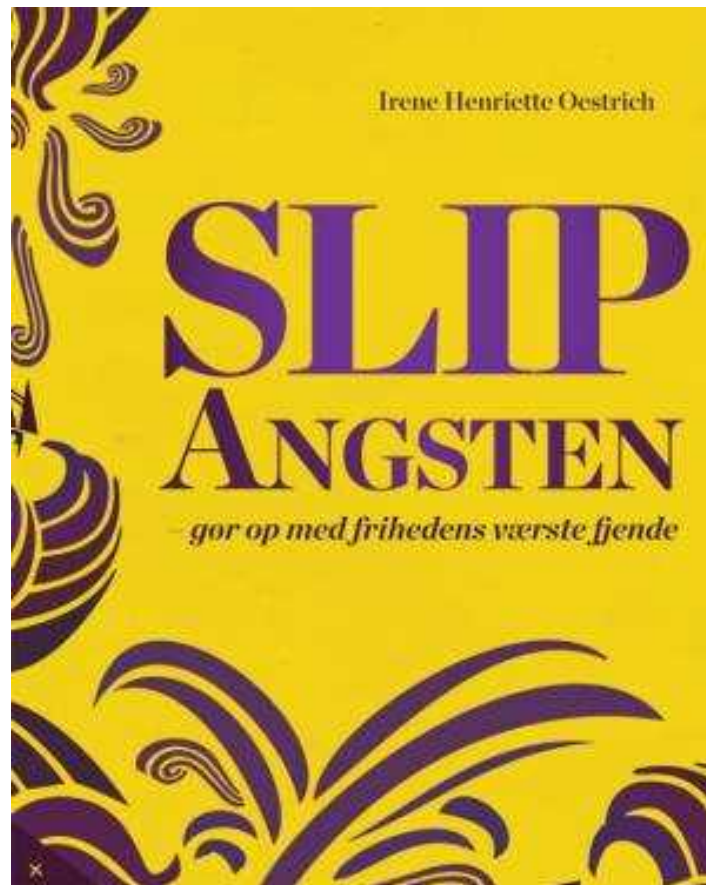


Søgeord: download Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende pdf bog, Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende mobi, Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende epub online gratis, Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende torrent, Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende læses online, digitaliseret Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende pdf

Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende PDF

Irene Oestrich



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



Forfatter: Irene Oestrich
ISBN-10: 9788740033298
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4772 KB

BESKRIVELSE

Angst: at være rædselsslagen, i panik, skræmt, hysterisk, bange, nervøs, stresset, sårbar, at føle sig truet eller at være ude af sig selv. Angst har mange ansigter og kan dukke op i form af ikke at føle sig tilstrækkelig, angst for at falde igennem, blive forladt, svigtet, dårligt behandlet, ikke at kunne hamle op med en bestemt situation og angsten for ikke at være noget værd – eller være god nok. Angst opleves, af de fleste, som noget negativt, der skal undertrykkes og bekæmpes. Men jo mere vi forsøger at undertrykke angsten, jo mere stress oplever vi. Det kan opleves psykisk som svigtende koncentration, sammenbrud, irritation og vrede samt fysisk som smerter, ubehag eller fx eksem. Angst bliver en lidelse, når den lammer den daglige funktion og forpester sindet med uro. Når angst er årsag til, at vi mister friheden til at være til på vores egne præmisser og livet bliver et følelsesmæssigt fængsel, er vi nødt til at se nærmere på, hvad det er, der trigger angsten, og hvad vi selv kan gøre for at få balancen tilbage. Angsten kan blive en god ven, hvis vi lærer at håndtere den på en måde, så den fungerer som beskyttelse og til at sikre succes, sundhed og velvære. Men for at kunne få angsten til at arbejde for os er vi nødt til at have en basal viden om bl.a. angstmekanismer. Slip angsten er efterfølgeren til succesen Slip bekymringerne, fra i fjor, som med samme håndgribelige og guidende hånd tager vare om læseren med indsigt, eksempler og praktiske forslag til, hvordan trivslen i hverdagen genvindes - uden angst. Bog inkl. cd

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forfatter: Irene Oestrich, Titel: Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende, Pris: 117,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Paperback

Køb 'Slip angsten - gør op med frihedens værste fjende' bog nu. Angst: at være rædselsslagen, i panik, skræmt, hysterisk, bange ...

Slip Angsten- gør op med frihedens værste fjende, Irene Oestrich, emne: personlig udvikling, Angst: at være rædselsslagen, i panik, skræmt, hysterisk, bange

SLIP ANGSTEN - GØR OP MED FRIHEDENS VÆRSTE FJENDE

[Læs mere ...](#)