

## Eksamensangst PDF

**Bjarne Lühr Hansen**



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Bjarne Lühr Hansen

ISBN-10: 9788778875044

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1288 KB

**BESKRIVELSE**

Bogen kan hjælpe dig, som lider af angst for eksamen. Men også dig, der blot ønsker at forbedre dine karakterer - hvad enten du går på gymnasiet eller på en mellemlang eller videregående uddannelse - vil kunne hente inspiration. Hvem får eksamensangst? Hvordan viser den sig? Hvorfor bliver du nervøs? Hvad kan du selv gøre? Og hvem kan hjælpe dig? Sådan lyder nogle af spørgsmålene, der kigges nærmere på i bogen. Blandt andet får du en forklaring på, hvor frygten for "det grønne bord" kommer fra. Desuden kan du finde en række gode råd og praktiske øvelser, som kan være med til at forbedre din præstation ved mundtlige og skriftlige prøver. Denne 2. udgave indeholder et nyt kapitel om træning i opmærksomhed - mindfulness meditation.

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

For nogle mennesker antager angsten for at præstere dårligt et niveau, hvor det lægger alvorlige hindringer i vejen for at trives på en arbejdsplads.

Hypnose kan nemt og effektivt afhjælpe eksamensangst. Eksamensangst er en udbredt ledelse. Med hypnose kan du fjerne de værste symptomer og koncentrere dig.

Eksamensangst er mild form for angst og en ekstrem form for nervøsitet. Her får du en komplet, gratis vejledning i at afhjælpe din eksamensangst.

## EKSAMENSANGST

[Læs mere ...](#)