

Tags: Klaustrofobi-cellskräck ladda ner pdf e-bok; Klaustrofobi-cellskräck epub books download; Klaustrofobi-cellskräck bok pdf svenska; Klaustrofobi-cellskräck e-bok apple; Klaustrofobi-cellskräck MOBI download; Klaustrofobi-cellskräck las online bok

Klaustrofobi-cellskräck PDF E-BOK

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



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

ISBN-10: 9789177479468

Språk: Svenska

Filstorlek: 3318 KB

BESKRIVNING

Självhypnos mot klaustrofobiHypnoterapi, eller självhypnos, har visat sig vara effektivt när någon drabbats av klaustrofobi. Tanken bakom denna terapi är att hjälpa den drabbade att handskas med vissa symptom med hjälp av suggestioner och på det sättet förändra tankarna. För att bli av med oron/ängesten/paniken får du genom självhypnosen hjälp med att återta kontrollen i stället för att bli handlingsförlamad. Rädslan och paniken försvinner.Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din klaustrofobi, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat få bort dessa känslor, eller hur? Att du inte lyckats, måste bero på att allt detta finns lagrat i ditt undermedvetna. Och detta betyder att det är där som förändringen måste ske - i ditt undermedvetna.Denna ljudbok lär dig att via ditt undermedvetna kontrollera symptom på klaustrofobi. I bästa fall blir du av med den för gott. Du får en kombination av musik och suggestioner för att minska ångesten. Theta-ljudvågor och isokroniska toner hjälper dig att hyper-mottaglig för de suggestioner som ges. Vid upprepad lyssning kommer du att märka att livet ljusnar och att du får en säkerhet som växer inifrån. Du kommer att se fram mot det okända med hälsosam optimism. Du kommer att känna dig lättad eftersom du befriat dig från onödig oro.Klaustrofobi dödar inte, även om det kan kännas fruktansvärt. Ge dig själv chansen att ta kontrollen och återfå livsglädjen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Levande begravd - Minabibliotek

Självhypnos mot klaustrofobi Hypnoterapi, eller självhypnos, har visat sig vara effektivt när någon drabbats av klaustrofobi. Tanken bakom denna terapi är att ...

Klaustrofobi kan botas - Ljudbok (MP3) - HypnosGuiden.com

Klaustrofobi är en irrationell rädsla för att bli instängd. Oftast åtgärdas problemet genom kognitiv terapi.

LADDA NER LÄSA. Beskrivning. Klaustrofobi-cellskräck PDF ladda ner ...

tvångsföreställning, irrationell skräckkänsla, ångestfylld rädsla, skräck, neuros; agorafobi, torgskräck; klaustrofobi, cellskräck;

KLAUSTROFOBI-CELLSKRÄCK

LÄS MER