

Tags: Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker ladda ner pdf e-bok; Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker bok pdf svenska; Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker epub books download; Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker e-bok apple; Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker las online bok; Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker MOBI download

Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389208

Språk: Svenska

Filstorlek: 4161 KB

BESKRIVNING

Oro, Ångest och Panik är olika grader av en aktivering av kropp och sinne, där de positiva yttringarna kallas för tändning, flyt (flykt resp. kamp) m.m. Ångest kan orsakas av allt från genetiska faktorer och livshändelser över till en så enkel substans som koffein. När det gäller livshändelser som orsak så är det vanligare med en längre tids ökning av vardagens stressorer än en enstaka livshotande händelse. Efter en tid kan ångesten leda till högt blodtryck, ökade kolesterolvärden, sänkt immunförsvar m.m. Panikattacker, som är mer intensiv ångest, har i USA klassats som det vanligaste mentala sjukdomstillståndet. En panikattack kan orsakas av en störning i hjärnans neurotransmittorer, vilket tolkas av kroppen som ett falskt alarm. Oavsett vad orsaken är till den första attacken kan betingningar ske så att fler och fler saker orsakar en attack. På samma sätt kan rädslan för panikattacker skapa starka livsbegränsningar även mellan attackerna. Mental Träning, Hypnos och NLP innehåller en rad metoder, som kan användas vid dessa besvär. Det är en orsak till att denna ljudbok innehåller nio program, där varje program tar upp en eller flera metoder. Prognosen är därför mycket god och genom regelbunden träning under en längre tid bör de flesta med dessa problem antingen bli helt fri från eller avsevärt reducera dessa problem. Gå igenom de första 8 programmen på ljudboken genom att lyssna på varje program 5-7 gånger innan du går vidare till nästa program. Det nionde programmet "Vila och/eller sömn" kan användas parallellt i samband med insomnandet. Om man inte tränat mentalt tidigare så kan effektiviteten ytterligare ökas genom att kombinera denna ljudbok med ljudboken "Mental grundträning". Denna ljudbok innehåller följande program: 1. Den ångestfria framtiden2. Avslappnings- och andningsträning3. Det ångestfria rummet4. Ångestens ABC6. Attitydförändring7. Regissör av dina inre filmer8. Mental adrenalinkontroll9. Vila och/eller sömn Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mental träning vid oro, ångest & panikattacker | Stockholms Stadsbibliotek

Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker ... Mental Träning vid smärta(Nedladdningsbar MP3) 148 kr. Mental Tuffhetsträning(Nedladdningsbar MP3)

Dito - Lars-Eric Uneståhl

Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker Oro, Ångest och Panik är olika grader av en aktivering av kropp och sinne, där de positiva yttringarna kallas för ...

Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker - 007 - Lars-Eric ...

Oro, Ångest och Panik är olika grader av en aktivering av kropp och sinne, där de positiva yttringarna kallas för tändning, flyt (flykt resp. kamp) m.m. Ångest ...

Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker

LÄS MER