

LA DESCRIPTION

La méthode de Klaus Bernhardt n'a pas grand-chose à voir avec le type de traitement qui attend généralement les patients anxieux. Avec lui, il n'y a pas d'exercices de respiration ni de recherche d'antécédents dans l'enfance. Aussi, à quelques exceptions près, il est strictement opposé à la prise d'antidépresseurs et de tranquillisants. Sa thérapie, radicalement différente, s'appuie sur les nombreuses découvertes récentes au sujet du cerveau et de son fonctionnement. Grâce aux techniques d'imagerie, nous savons aujourd'hui ce qui doit se passer dans le cerveau pour que des crises de panique apparaissent, et aussi ce qui peut être fait pour stopper cette peur. S'entourer de personnes et de tâches qui nous font du bien font par exemple partie des techniques simples, rapides et efficaces expliquées dans ce livre.

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Crise d'angoisse; En finir avec ... d'angoisse : les 4 erreurs à éviter pour vous en débarrasser pour de bon. Afin de me libérer complètement de la crise d ...

La crise d'angoisse ... En finir avec les crises d'angoisse ... Notre psycho-comportementaliste donne quelques règles simples pour désamorcer une crise d ...

Vous souffrez de crises de panique, de stress, de phobies, de troubles anxieux... ? Vous aimeriez retrouver, en quelques semaines, une vie plus sereine et joyeuse ?

POUR EN FINIR AVEC LES CRISES D'ANGOISSE

[Lire la suite...](#)