

Nooit meer vliegangst PDF

Cor Anneese



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Cor Anneese
ISBN-10: 9789031378012
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 3672 KB

OMSCHRIJVING

Nooit meer vliegangst 2e druk is een boek van Cor Anneese uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031378012 Een op de drie mensen is bang om te vliegen, ondanks het statistische gegeven dat vliegen 250 keer veiliger is dan reizen per auto. Er bestaan verschillende vormen van vliegangst. De angst om neer te storten is er slechts een van. Veel mensen nemen een angst of fobie die hun dagelijks parten speelt mee op reis. Heb je last van hoogtevrees? Dan vind je het waarschijnlijk lastig om in een vliegtuig bij het raampje te zitten. Als je in het dagelijks leven last van engtevrees hebt, is de kans groot dat je ook in een vliegtuig een benauwd gevoel krijgt. Misschien raak je zelfs in paniek uit angst voor die angst. Nooit meer vliegangst! biedt iedereen die op een of andere manier last van dergelijke angstklachten heeft een effectieve aanpak om daarvan af te komen. Het geeft informatie over allerlei technische aspecten van het verschijnsel 'vliegen' en laat zo zien dat je vliegangst niet nuttig of realistisch is, maar alleen wordt veroorzaakt door je eigen gedachten. De duidelijk beschreven oefeningen in dit zelfhulpboek geven je inzicht in het ontstaan van je angst. De ontspanningstechnieken zijn gemakkelijk toepasbaar in allerlei situaties. De herkenbare verhalen van ervaringsdeskundigen maken dit boek bovendien prettig leesbaar en extra toegankelijk.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Slingerend van luchtzak naar luchtzak leerde ik wat vliegangst is. ... Je kunt je leven aanpassen aan die angst door nooit meer te vliegen, ...

Nooit meer vliegangst!; van Cor Anneese (2006). Een zelfhulpboek om vliegangst te overwinnen, met duidelijk beschreven oefeningen en ontspanningstechnieken.

Van de 100 mensen die u op een willekeurige dag kunt tegenkomen, hebben er zo'n 35 in meer of mindere mate vliegangst. Zo'n 22 van hen stappen nooit en onder geen ...

NOOIT MEER VLIEGANGST

[Lees verder...](#)