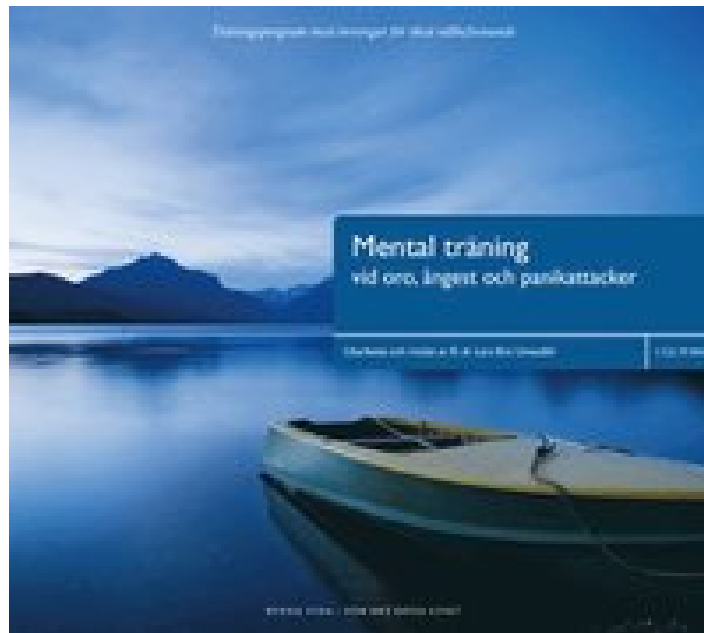


Keywords: Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker ePUB, Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker las online, Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker download

---

## Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker PDF

Rolf Jansson



*Det här är bara ett utdrag ur Mental Träning vid oro, ångest & panikattacker bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Rolf Jansson  
ISBN-10: 9789186389208  
Språk: Svenska  
Filesize: 1210 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 framtiden 2. Avslappnings- och andningsträning 3. Det ångestfria rummet 4. Ångestens ABC 6. Attitydförändring 7. Regissör av dina inre filmer 8. Mental adrenalinkontroll 9. Vila och/eller sömn Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

**VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Om din ångest och rädsla för panikattacker styr och begränsar ... Den typ av läkemedel man kan få används också vid depressioner. Vanligast är att man får ...

Mental träning vid oro, ångest panikattacker 79 minuter med mentala övningar för ökat välbefinnande

## **MENTAL TRÄNING VID ORO, ÅNGEST & PANIKATTACKER**

[Fortsätt läsa...](#)