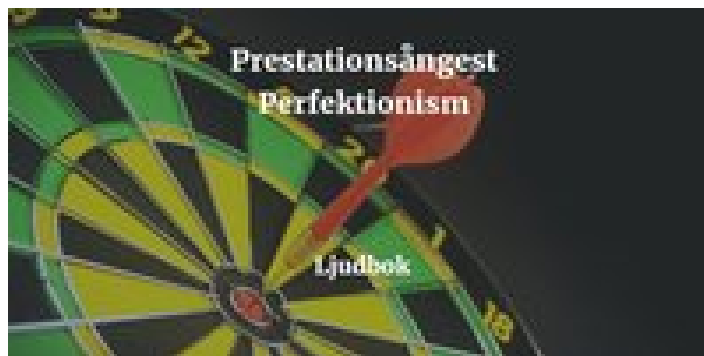


Prestationsångest PDF

Rolf Jansson



Det här är bara ett utdrag ur Prestationsångest bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Rolf Jansson
ISBN-10: 9789177479673
Språk: Svenska
Filesize: 2650 KB

BESKRIVNING

Självhypnos mot perfektionism och prestationsångest Självhypnos kan lindra känslor av oro, ångest och självtvivel. Denna metod kan höja ditt självförtroende och öka din självkänsla samtidigt som den kan hjälpa dig att utveckla förmågan att hitta det lugn som behövs för att komma över de onödiga känslor av självtvivel som du brottas med. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din prestationsångest eller perfektionism, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra nödvändiga förändringar, eller hur? Att du inte lyckats måste betyda att problemet finns lagrat i ditt undermedvetna. Och detta betyder att det är där som förändringen måste ske - i ditt undermedvetna. Hypnoterapi mot perfektionism och prestationsångest syftar till att nå ditt undermedvetna. Genom användandet av kraftfulla suggestioner sker en bearbetning för att forma en positiv förändring. Dessa suggestioner hjälper dig att förstå vad som triggar orimliga krav på dig själv och varför, likaväl som att ändra ditt tankemönster.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ny studie av Bris: Många elever tror inte att de har någon framtid om de inte har toppbetyg i allt.

Det allra svåraste ämnet för mig att skriva om är det som ligger närmast hjärtat. Det är som ens livs kärlek som man precis gjort slut med men det var för ...

PRESTATIONSÅNGEST

[Fortsätt läsa...](#)