

Ångest PDF

Camilla Gyllensvan



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



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789177479666

Språk: Svenska

Filesize: 2498 KB

BESKRIVNING

Denna ljudbok syftar till att få bort ångest och oro genom att bryta vanan med ängsligt negativt tänkande. Detta är något som urholkar din självkänsla och suger musten ur glädjen i livet. Suggestionerna i detta program, som kombinerats med Theta-ljudvågor för att göra dig extra mottaglig, når djupt in i ditt omedvetna. Syftet är att omforma hur du tänker på det som varit, hur du tänker på din tillvaro just nu och hur du skapar din framtid. Den kraftfulla kombinationen av suggestioner för att minska ångest, musik och Theta-ljudvågor förs in i din hjärna och åstadkommer ett djupt behagligt tillstånd av avslappning. Ett upprepat lyssnande kommer att ge dig en ljusare syn på livet, ett självförtroende och en självkänsla som strömmar ut från ditt inre. Du kommer att se fram mot det okända med en hälsosam positiv attityd. Du kommer också att känna en lättnad i att bara vara eftersom du frigör onödiga bekymmer som har tyngt dig i tillvaron. Oavsett om din ångest och/eller oro är stark eller mild riktar sig programmet till källan, ditt undermedvetna. Självhypnosen kan hjälpa dig att ändra dina tankar i samband med oro eller ångest så att du kan avnjuta ett lugnare och behagligare liv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Ångest är en stark oro i rädsla i kroppen. Ångest kan kännas olika starkt, men är ofarlig. Ångest går alltid över, men kan komma tillbaka.

Symptom på ångest är bland annat hjärklappning, andningssvårigheter och tryck över bröstet. Du kan behandla ångest själv, men också med KBT och medic

ÅNGEST

[Fortsätt läsa...](#)