

Övervinn social fobi PDF

Anna Kåver



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



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789177479574
Språk: Svenska
Filesize: 2006 KB

BESKRIVNING

Social fobi kan yttra sig på många olika sätt. Tackar du nej till sociala aktiviteter eftersom du är rädd för att känna dig obehaglig till mods? Eller är det allvarligare än så, och bara tanken på att vistas i en grupp med människor kan få ditt hjärta att slå fortare och få fram nervositet? Är du rädd för att bli bedömd av andra när du går in i ett rum? Är dina känslor begränsade till främlingar, eller kan samma symptom uppstå bland vänner och familj? Det är omöjligt att helt undvika sociala situationer om du vill leva ett normalt liv. Forskning visar att goda sociala relationer är en viktig faktor för vårt välbefinnande. Det finns få saker som slår känslan av att få vara med andra, njuta av deras sällskap och att få känna sig accepterad och uppskattad. Alla får någon gång viss social ångest, men för den som drabbas av social fobi kan livets möjligheter krympa ihop i större eller mindre omfattning. Det avståndstagande och den isolering som social fobi förorsakar kan leda till ensamhet och depression. Följden blir att självkänslan sjunker. Social fobi kan dock avhjälpas genom att man tar itu med de tankar som står i vägen för ett lyckligare och mer givande liv. Detta unika självhypnos-program erbjuder dig en lösning som kan hjälpa dig att få livet på rätt spår igen. Tänk dig hur det skulle vara att: Släppa taget om det förgångna och leva i nuet. Acceptera dig själv som unik, speciell och utrustad med fel och brister. Skapa nya vägar kring hur du ska tänka och reagera i olika situationer. Få uppleva ett angenämt och berikande socialt liv. Slippa darnningar, hjärklappning och andra typer av obehag i sociala situationer. Behandling av social fobi kan ske i olika former, exempelvis traditionell terapi, KBT, mediciner och även ohälsosamma former av självmedicinering. Detta självhypnos-program använder avancerad hypnoterapi-teknik som riktar in sig på ditt undermedvetna - den del av dig som utgör basen för dina känslor och ditt beteende. Det är där som förändringen måste börja. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på din sociala ångest, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra ändringar på egen hand, eller hur? Det faktum att du inte kan, betyder helt enkelt att det är ditt undermedvetna som styr din sociala fobi.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Den som har social fobi känner sig osäker i de flesta sociala sammanhang.

You are about to download Övertvinn din sociala fobi 1.2 Latest APK for Android, Så slipper du social fobi och ångest. Effektiv hypnos hjälper dig till ett bättre ...

Pris: 270 kr. häftad, 2013. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Social fobi : effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi av Tomas Furmark, Annelie Holmström ...

ÖVERVINN SOCIAL FOBI

[Fortsätt läsa...](#)