

Bli av med en FOBI PDF E-BOK

Tomas Enhager



Författare: Tomas Enhager

ISBN-10: 9789177470571

Språk: Svenska

Filstorlek: 4218 KB

BESKRIVNING

Bli av med en fobiHar du en fobi eller är du bara rädd? Oavsett går det att minska och faktiskt helt ta bort. Här är dina instruktioner. I det här spåret tar Tomas dig igenom den procedur som han brukar använda även för de mest svåra rädslor och fobier. Du lyssnar helt tryggt på Tomas röst och lever dig in i det han säger. Succesivt får du mer och mer distans till rädslorna, och ersätter dem med styrka och självförtroende. Du kan vänta dig att du faktiskt kan leva ditt liv utan att vara ett offer för rädslor eller din fobi, genom att lyssna på det här spåret och följa instruktionerna. Tomas Enhager har hjälpt ett mycket stort antal personer med fobier för spindlar, ormar, sprutor, mörker, för att flyga och mycket mer sedan 1989 då han var i USA och fick lära sig hur man gör av den som räknas som världsledande, Anthony Robbins. Tomas är aktiv i sitt bolag Enhager och Partners där han hjälper personer med allt ifrån fobier till djupa trauman. Sedan 1979 har han coachat, föreläst och utbildat inom personlig utveckling för toppresterande idrottare, musiker och artister, för ledare och säljare i näringslivet. Sedan 1979 har Tomas Enhager coachat, föreläst och utbildat inom personlig utveckling för toppresterande idrottare, musiker och artister, för ledare och säljare i näringslivet. Instruktion: Lyssna på Tomas spår i högtalare eller hörlurar när du sitter stilla och helst med slutna ögon.40 min 48 sec

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Så blir du av med social fobi | Kollega

Gör en bra affär på Bli av med en FOBI (Ljudbok nedladdning, 2016) Lägst pris just nu 122 kr bland 3 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Testa om du har social fobi - 14 snabba kryssfrågor ger dig svar på 2 ...

- Helst ville jag förstås att den skulle vara instängd i burken. Men samtidigt ville jag ge mig själv en chans att bli av med min. fobi.

En lista med fobier - KBT Sverige

Blir du också stel av skräck vid tanken på att tala inför andra, eller att gå på en fest med många du inte känner? Nu kan du vända känslorna av ...

LÄS MER