

Kurztext

Doris Iding

Ängste überwinden

Mein Übungsbuch für mehr Optimismus & Gelassenheit

80 Seiten

Format: 15,5 x 23,5 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5230-5



Sorgen, Ängste, Phobien, Panikattacken: Gezielte Fragen und Übungen helfen, die vielfältigen Formen der Angst zu verstehen und vermitteln wirksame Methoden für einen gelasseneren Umgang mit ihnen. Praktische Techniken machen Mut, sich den eigenen Ängsten zu stellen und die Angst auslösenden Gefühle nach und nach zu überwinden. Eine veränderte Denkweise, mehr Vertrauen in die eigene Person, und ein neues Lebensgefühl sind das Ergebnis.