

# Du kan flyve

Hent bøger PDF



Kristina Hermann

Du kan flyve Kristina Hermann Hent PDF De fleste elsker at rejse, men for nogle er det en pine, hver gang de skal på en flyrejse. De bliver fysisk dårlige bare af at tænke på et fly og undgår alt, der har med flyrejser og lufthavne at gøre. Konsekvensen kan være lange togture alene, mens resten af familien hurtigt når frem til destinationen. Men sådan behøver det ikke at være.

Du kan flyve er skrevet af en psykolog og en pilot, der ved fælles indsats hjælper dig af med din flyskræk. Du lærer at kunne identificere de forskellige typer af angst, og hvordan du skal håndtere lige præcis din type. Bogen indeholder en palet af værktøjer og guider dig til at kunne udforme din egen personlige strategi, så du kan slippe angsten og blive flyvende igen.

Ved hjælp af visualiseringsøvelser, adfærdsterapi og mindfulness samt detaljeret og konkret viden om flysikkerhed opnår den flyangste en højere grad af ro og tryghed og kommer skridt for skridt tættere på drømmen om at kunne tage sin næste flyrejse.

Ved at komme sin flyskræk til livs vil man opleve, hvordan man også på andre områder af livet vil føle en større frihed.

De fleste elsker at rejse, men for nogle er det en pine, hver gang de skal på en flyrejse. De bliver fysisk dårlige bare af at tænke på et fly og undgår alt, der har med flyrejser og lufthavne at gøre. Konsekvensen kan være lange togture alene, mens resten af familien hurtigt når frem til destinationen. Men sådan behøver det ikke at være.

Du kan flyve er skrevet af en psykolog og en pilot, der ved fælles indsats hjælper dig af med din flyskræk. Du lærer at kunne identificere de forskellige typer af angst, og hvordan du skal håndtere lige præcis din type. Bogen indeholder en palet af værktøjer og guider dig til at kunne udforme din egen personlige strategi, så du kan slippe angsten og blive flyvende igen.

Ved hjælp af visualiseringsøvelser, adfærdsterapi og mindfulness samt detaljeret og konkret viden om flysikkerhed opnår den flyangste en højere grad af ro og tryghed og kommer skridt for skridt tættere på drømmen om at kunne tage sin næste flyrejse.

Ved at komme sin flyskræk til livs vil man opleve, hvordan man også på andre områder af livet vil føle en større frihed.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2  
**Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode**