



Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren

Susan Jeffers



Download



Online Lesen

Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren Susan Jeffers

Die Angst vor der Angst verlieren

Broschiertes Buch

Angst ist etwas ganz Alltägliches. Wohl jeder kennt sie in der einen oder anderen Form: als Angst vor beruflichen Anforderungen, vor dem Verlust des Partners, vor Entscheidungen, vor einer bestimmten Begegnung oder auch Nervosität. zum Problem wird sie, wenn wir uns blockieren oder lähmen lassen, weil wir Angst vor der Angst haben. Die Psychologin Susan Jeffers sieht die Wurzel für diese alltägliche Angst vor allem in mangelndem Selbstvertrauen. In diesem Buch entwickelt sie ein leicht umzusetzendes Programm, mit dessen Hilfe jeder seine Angst zulassen, ihre Ursachen erkennen und Selbstvertrauen gewinnen kann. Eine Fülle von Tipps hilft, das Selbstbewußtsein zu steigern, Angstsituationen durchzuspielen und durch eine positive Grundeinstellung zu mehr Offenheit, Vertrauen und Lebensfreude zu gelangen. Ein überzeugendes, gut verständliches Buch, das mit vielen Beispielen Mut macht, sein Leben aktiv zu gestalten.



[Download Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verli
...pdf](#)



[Online Lesen Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst ver
...pdf](#)

Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren

Susan Jeffers

Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren Susan Jeffers

Die Angst vor der Angst verlieren

Broschiertes Buch

Angst ist etwas ganz Alltägliches. Wohl jeder kennt sie in der einen oder anderen Form: als Angst vor beruflichen Anforderungen, vor dem Verlust des Partners, vor Entscheidungen, vor einer bestimmten Begegnung oder auch Nervosität. zum Problem wird sie, wenn wir uns blockieren oder lähmen lassen, weil wir Angst vor der Angst haben. Die Psychologin Susan Jeffers sieht die Wurzel für diese alltägliche Angst vor allem in mangelndem Selbstvertrauen. In diesem Buch entwickelt sie ein leicht umzusetzendes Programm, mit dessen Hilfe jeder seine Angst zulassen, ihre Ursachen erkennen und Selbstvertrauen gewinnen kann. Eine Fülle von Tipps hilft, das Selbstbewußtsein zu steigern, Angstsituationen durchzuspielen und durch eine positive Grundeinstellung zu mehr Offenheit, Vertrauen und Lebensfreude zu gelangen. Ein überzeugendes, gut verständliches Buch, das mit vielen Beispielen Mut macht, sein Leben aktiv zu gestalten.

Downloaden und kostenlos lesen Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren Susan Jeffers

200 Seiten

Kurzbeschreibung

Angst ist etwas ganz Alltägliches. Wohl jeder kennt sie in der einen oder anderen Form: als Angst vor beruflichen Anforderungen, vor dem Verlust des Partners, vor Entscheidungen, vor einer bestimmten Begegnung oder auch Nervosität. zum Problem wird sie, wenn wir uns blockieren oder lähmen lassen, weil wir Angst vor der Angst haben. Die Psychologin Susan Jeffers sieht die Wurzel für diese alltägliche Angst vor allem in mangelndem Selbstvertrauen. In diesem Buch entwickelt sie ein leicht umzusetzendes Programm, mit dessen Hilfe jeder seine Angst zulassen, ihre Ursachen erkennen und Selbstvertrauen gewinnen kann. Eine Fülle von Tipps hilft, das Selbstbewußtsein zu steigern, Angstsituationen durchzuspielen und durch eine positive Grundeinstellung zu mehr Offenheit, Vertrauen und Lebensfreude zu gelangen. Ein überzeugendes, gut verständliches Buch, das mit vielen Beispielen Mut macht, sein Leben aktiv zu gestalten.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Psychotherapeutin, leitete zehn Jahre lang das New Yorker "Floating Hospital", ein schwimmendes Krankenhaus für sozial Benachteiligte; langjährige Erfahrung mit Kursen, Vorträgen und Workshops insbesondere zum Thema Angst; sie lebt in Los Angeles.

Download and Read Online Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren Susan Jeffers
#R250VQUFNEA

Lesen Sie Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers für online ebookSelbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers Bücher online zu lesen. Online Selbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers ebook PDF herunterladenSelbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers DocSelbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers MobipocketSelbstvertrauen gewinnen: Die Angst vor der Angst verlieren von Susan Jeffers EPub