



SE DEBARRASSER A JAMAIS DES TROUBLES ANXIEUX ET DES CRISES D'ANGOISSE

Diminuer stress et anxiété avec la psychologie positive

Libérer vos blocages intérieurs et améliorer votre qualité de vie

de Annika Ebenstein (Auteur), Empire of Books (Auteur)

Une vie sans peur et anxiété – Comment vous pouvez comprendre et combattre vos peurs de façon efficace pour enfin vivre sans souci et stress inutile

Est-ce que vous souffrez souvent de crises d'anxiété, qui diminuent grandement vos facultés et vous handicapent dans votre quotidien ? Est-ce que ces crises influencent de façon négative votre qualité de vie et votre joie de vivre ? Souhaitez-vous que vos émotions négatives arrêtent enfin de gouverner votre vie ?

Dans ce cas, ce livre peut vous offrir une toute nouvelle qualité de vie ! Combattez vos peurs une bonne fois pour toutes avec l'aide de techniques efficaces issues de la psychologie positive ! Que vous soyez victime d'une phobie des maladies (hypocondrie), d'une peur de la séparation, d'une phobie sociale ou d'une peur de l'abandon, ce livre vous donnera les stratégies nécessaires pour vaincre ces troubles et ne plus jamais les laisser influencer votre vie !

Reconnaissez les éléments déclenchant vos crises d'anxiété, avant même qu'ils ne puissent vous influencer

Comprenez et libérez-vous de vos blocages intérieurs et traumatismes de l'enfance pour surmonter vos peurs de façon durable

Libérez-vous de vos émotions négatives sur le long terme et développez une attitude plus optimiste

Accédez à un espace de calme intérieur avec des techniques de relaxation et de pleine conscience

Devenez de jour en jour plus confiant en l'avenir, sûr de vous et apaisé et laissez vos soucis et vos insécurités devenir de simples mauvais souvenirs

La peur est une réaction de protection issue de l'évolution, qui visait à nous protéger de dangers potentiellement mortels et nous permettre ainsi de survivre. Mais des peurs trop marquées peuvent nous limiter, mettre en danger notre esprit et poser de véritables risques existentiels !

N'attendez pas une minute de plus et procurez-vous ce livre dès maintenant. Déclarez enfin la guerre à vos peurs et angoisses !