uitgeverij SWP

Angst overwinnen

Geen zorgen meer, versla stress & voel je weer gelukkig

Nik en Eva Speakman hebben duizenden mensen geholpen een gelukkiger leven te leiden zonder angst.

> Nu is de beurt aan jou:
>
> 1. Wordt het leven je soms te veel?
> 2. Maken angsten je bang en hulpeloos?
> 3. Beïnvloedt stress je slaap en je gedrag?
> 4. Lijd je aan obsessief of dwangmatig gedrag?
> 5. Zit je vast in een relatie of baan die je angstig maakt?

Angst overwinnen kan je bevrijden van de emotionele en fysieke last van leven met angst. Of het nu gaat om vliegangst, spinnenfobie, andere fobieën, sociale angst, paniek aanvallen, ziektevrees, posttraumatische stress of een andere angststoornis; in dit boek komen ze allemaal aan bod. En leer je de vaste denkpatronen en gewoonten van angst te doorbreken en overwinnen.

Zet vandaag de eerste stap naar je nieuwe leven met hulp van dit boek. Door de juiste vragen te stellen en te beantwoorden, kun je de – vaak negatieve – kijk op je leven veranderen. Zo kun je je bevrijden van trauma's en allerlei vormen van angst.

Nik en Eva Speakman horen tot de bekendste, levensveranderende therapeuten ter wereld. Ze hebben jarenlang intensief onderzoek gedaan naar gedrag en conditionering. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van hun baanbrekende therapie om gedrag te veranderen, bekend als 'Schema conditionering'. Nik en Eva zijn zeer gedreven om mensen een gelukkiger leven te laten leiden.

> 'Ik heb nooit in wonderen geloofd totdat ik de Speakmans tegenkwam.'
>
> *Jake Roche, Engelse zanger, songwriter en acteur.*



ISBN:
9789088509490

Auteurs:
Nik Speakman, Eva Speakman

Prijs:
€ 26,50

Meer info:
swpbook.com/2215