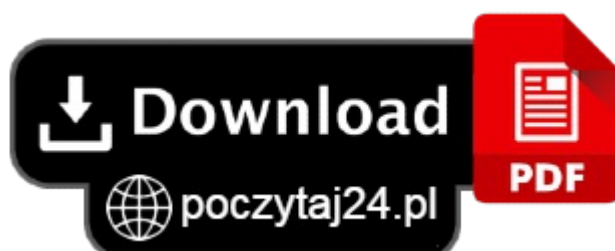


Tanya J. Peterson

# Jak żyć bez lęku 101 sposobów, aby się uwolnić od niepokoju, fobii, ataków paniki

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub





Lęk i niepokój mogą nas osaczać, zniechęcać do działania i ograniczać nasze decyzje. Kiedy natrętne myśli i rozedrgane emocje zyskują nad nami kontrolę, często nie umiemy sobie z nimi poradzić. Książka prezentuje plan, który pomoże Ci uwolnić się od pułapki, jaką jest życie w ciągłym napięciu. Dzięki poradnikowi zyskasz m.in.:

- praktyczne ćwiczenia, aby powstrzymać lęk przed życiem
- narzędzia do pokonania lęku w twoich związkach
- kontrolę nad twoimi codziennymi zmartwieniami
- ulgę w nadmiernym rozmyślaniu
- skuteczne sposoby radzenia sobie z lękiem w pracy lub w szkole
- porady, które pomogą ci odzyskać kontrolę nad życiem

Przestań walczyć z lękiem i podejmij skuteczne działania, by żyć autentycznie. Wykorzystaj metody zawarte w poradniku, zapanuj nad niepokojem i zacznij żyć pełnią życia. Już teraz rozpocznij nowy rozdział w swoim

życiu!

Tanya J. Peterson Jest certyfikowanym doradcą zajmującym się zdrowiem psychicznym. Autorka cenionych i nagradzanych powieści (*Losing Elisabeth*, *My Life in a Nutshell*, *Twenty-Four Shadows*) oraz poradników z zakresu pomocy psychologicznej. Współpracuje z portalem poświęconym zdrowiu psychicznemu [HealthyPlace.com](http://HealthyPlace.com).