

První kroky z úzkosti



[Kate Middleton](#)

První kroky z úzkosti - Kate Middleton ke stažení PDF Úzkost je velmi nepříjemný emoční stav a může hluboce zasáhnout do kvality života. Připravuje člověka o spokojenost a vzhledem k pocitu nízké sebedůvěry také o mnohé životní příležitosti. S úzkostí však lze pracovat. Existuje několik jednoduchých technik, díky nimž může takto zasažený člověk znovu získat pevnou půdu pod nohama a vést šťastnější a plnější život. Úzkost je fenomén postihující až třetinu lidstva. V knize První kroky z úzkosti autorka čtenáře seznamuje s tím, jak úzkost funguje ve vzorcích myšlení a v chemických procesech lidského těla. Na začátku knihy je blíže popisován pojem úzkosti a také typy lidí, kteří jí mohou podlehnout. Autorka čerpá jak ze své praxe, tak z vlastní zkušenosti s překonáním této fobie. Nabízí také možnou cestu k uzdravení. Kroky, které popisuje, nejsou nikterak složité – jsou vhodné pro kohokoli, kdo chce začít pracovat na změně. V další části knihy uvádí typické příznaky úzkosti, jednoduše popisuje vzorce, podle kterých úzkost funguje, a vysvětluje, kde dělají lidé nejčastěji chybu. Následně navrhuje praktické postupy, jak z chybných vzorců vystoupit a jak čelit strachu.

