

Selvhypnose

Hent bøger PDF



Stig Dankert Hjort

Selvhypnose Stig Dankert Hjort Hent PDF Selvhypnose er den handling at hypnotisere sig selv i reglen kombineret med selvsuggestion. Lyder det mystisk? I virkeligheden anvender de fleste mennesker ofte selvhypnose, hvad enten de er klar over det eller ej. Denne bog er skrevet med det formål at lære den interesserede læser at anvende selvhypnose på en bevidst måde for at støtte egne mål. Det kan være afslapning, afstresning, mindre smerte og ubehag eller forbedret selvværd, kreativitet og præstation.

SELVHYPNOSE henvender sig til alle, som er interesseret i at lære sig selv bedre at kende og kan sætte tid af til regelmæssig øvning. Foruden en grundig, metodisk-opbygget instruktion indeholder den 34 øvelser.

Katrine Refsgaard skriver i Tidsskrift for Jordemødre: "... bogen gør det nemt og ligetil at gå i gang med selvhypnose... henvender sig til alle mennesker, der gerne vil arbejde med sig selv ..."

Lisbeth Lottenburger Lausen skriver i Psykoterapeuten (nr. 1, februar 2013):
"God og fornuftig procedure og nem at gå i gang med ... Papiret er rart at læse på, og skriftstørrelsen er behagelig ... Øvelser er med grå baggrund, så det er nemt at skelne, hvad der er oplysning og undervisning, og hvad der er øvelse... Bogen kan også med fordel bruges af professionelle til inspiration"

Selvhypnose er den handling at hypnotisere sig selv i reglen kombineret med selvsuggestion. Lyder det mystisk? I virkeligheden anvender de fleste mennesker ofte selvhypnose, hvad enten de er klar over det eller ej. Denne bog er skrevet med det formål at lære den interesserede læser at anvende selvhypnose på en bevidst måde for at støtte egne mål. Det kan være afslapning, afstresning, mindre smerte og ubehag eller forbedret selvværd, kreativitet og præstation.

SELVHYPNOSE henvender sig til alle, som er interesseret i at lære sig selv bedre at kende og kan sætte tid af til regelmæssig øvning. Foruden en grundig, metodisk-opbygget instruktion indeholder den 34 øvelser.

Katrine Refsgaard skriver i Tidsskrift for Jordemødre: "... bogen gør det nemt og ligetil at gå i gang med selvhypnose... henvender sig til alle mennesker, der gerne vil arbejde med sig selv ..."

Lisbeth Lottenburger Lausen skriver i Psykoterapeuten (nr. 1, februar 2013):

"God og fornuftig procedure og nem at gå i gang med ... Papiret er rart at læse på, og skriftstørrelsen er behagelig ... Øvelser er med grå baggrund, så det er nemt at skelne, hvad der er oplysning og undervisning, og hvad der er øvelse... Bogen kan også med fordel bruges af professionelle til inspiration"



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2
Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode