

Beim Lesen dieses Buches werden Sie garantiert denken:

"Das trifft auf mich nicht zu, denn mir geht es viel schlechter!"

„Das kann nicht so einfach sein und ich habe garantiert Schwierigkeiten die Techniken umzusetzen.“

Sie suchen nach einer Antwort, die Sie von all der Angst und Panik befreit.

Diese Bücher werden Ihnen helfen, die Angststörungen und Panikattacken zu bekämpfen und zu besiegen.

Es ist wichtig, dass Sie die vermittelten Prinzipien umsetzen. Denn nur so können Sie angst- und panikfrei werden.

Schon das Buch jeden Tag zu lesen, wird helfen, aber die Anwendung der Prinzipien in die PRAXIS umzusetzen, wird Sie heilen!

Es wird nicht einfach für Sie werden, aber wenn Sie ständig an sich arbeiten, die hilfreichen Techniken in diesem Buch umzusetzen, werden Sie schnell Erfolge erzielen. All die Techniken wurden erprobt und haben schon vielen tausenden Menschen mit Panikattacken und Angststörungen geholfen.

Es ist wichtig, dass Sie zuerst das Arbeitsbuch lesen und danach die behandelten Techniken anwenden.

Wenn Sie Ihre Angst vor Panik verlieren, wird sie nicht mehr auftreten.

1 Der 3-Schritte Heilungsplan – eine Übersicht

Schritt 1

PANIK VERSTEHEN

Wenn Sie Ihre Angst vor der Panik verlieren, wird sie nicht mehr auftreten. Der erste Schritt besteht darin, möglichst viel über Panik zu erfahren.

Warum kommt sie und wodurch tritt sie immer wieder auf?

Schritt 2

RÜSTZEUG ZUR SCHNELLEN HEILUNG

Erlernen von kognitiven Verhaltenstechniken, mit denen Sie Ihre Denk-, Reaktions- und Verhaltensweise gegenüber Panik grundlegend ändern können.

Schritt 3

ÜBUNGEN ZUR SCHNELLEN HEILUNG

Verhaltensweisen, die Ihnen helfen werden, all Ihre neuen Fähigkeiten und Erkenntnisse auf die Probe zu stellen, so dass Sie beweisen können, endgültig frei von Panikattacken und Angststörungen sein zu können.

Schritt 1 - Panik verstehen



**Schritt 2 - Rüstzeug zur
schnellen Heilung**



**Schritt 3 - Übungen zur
schnellen Heilung**

