

Bliv bevidst om hverdagsfrygtens potentiale og få mere ud af livet

Anja Vintov: Forstå din frygt

Frygten for ikke at være god eller klog nok, frygten for at være til besvær, sige fra eller være for meget. Hverdagsfrygt er noget, de fleste mennesker stifter bekendtskab med. I denne bog viser Anja Vintov, hvordan man kan lære at samarbejde med frygten i hverdagen i stedet for at lade den styre og dominere tanker og handlinger.

"At gå på opdagelse i frygten i stedet for at gøre ALT for at undgå den er den største øjenåbner, jeg har fået i meget lang tid. Denne bog er SÅ VIGTIG."

Mia Lyhne, skuespiller

Frygt – en af de mest grundlæggende følelser i mennesket – kan vokse sig så stor, at den kommer til at dominere og styre vores liv.

Bogen beskriver, hvad frygt er, hvorfor vi bliver bange, og hvordan frygten kan mærkes og lagres i kroppen. Hvis frygten bliver til drivkraften bag vores handlinger, kan den dræne os for energi, glæde og livskraft og i sidste ende medføre stress og angst.

Forfatteren viser, hvordan man ved at blive bevidst om sin frygt kan lære at samarbejde med den og bruge den konstruktivt til at få mere overskud og skabe bedre resultater og relationer.

Bagerst i bogen findes konkrete øvelser, som du alene eller sammen med andre kan bruge til at udforske din egen frygt.

Anja Vintov (f. 1972) er flowspecialist og forfatter. Hun har studeret og arbejdet med flow og frygtens natur i ledelsesudvikling og personlig udvikling i over 20 år. Hun holder oplæg og rådgiver virksomheder om forskellen på den frygtbevidste og frygtstyrede kultur. Hun har som personlig rådgiver og flowspecialist guidet over 10.000 privatpersoner og ledere gennem private eller professionelle livsforandringer og kriser. Hun er desuden underviser på flowspecialist uddannelsen™, som hun udviklede i 2014.

Anja Vintov

Forstå din frygt

192 sider

Forlagets pris: 269,95 kr.

Udk. d. 16. august 2023