

UN NOTEBOOK HIPNOTIC

66 DE ZILE SĂ
TE
ÎMPRIETENEȘTI
CU
ANXIETATEA

ANA PREOTEASA STURZU

**UN
NOTEBOOK
HIPNOTIC**

**66 DE ZILE SĂ
TE
ÎMPRIETENEȘTI
CU
ANXIETATEA**



EDITURA UNIVERSITARĂ

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PREOTEASA STURZU, ANA

66 de zile să te împrietenești cu anxietatea : un notebook hipnotic /

Ana Preoteasa Sturzu. - București : Editura Universitară, 2023

ISBN 978-606-28-1664-3

159.9

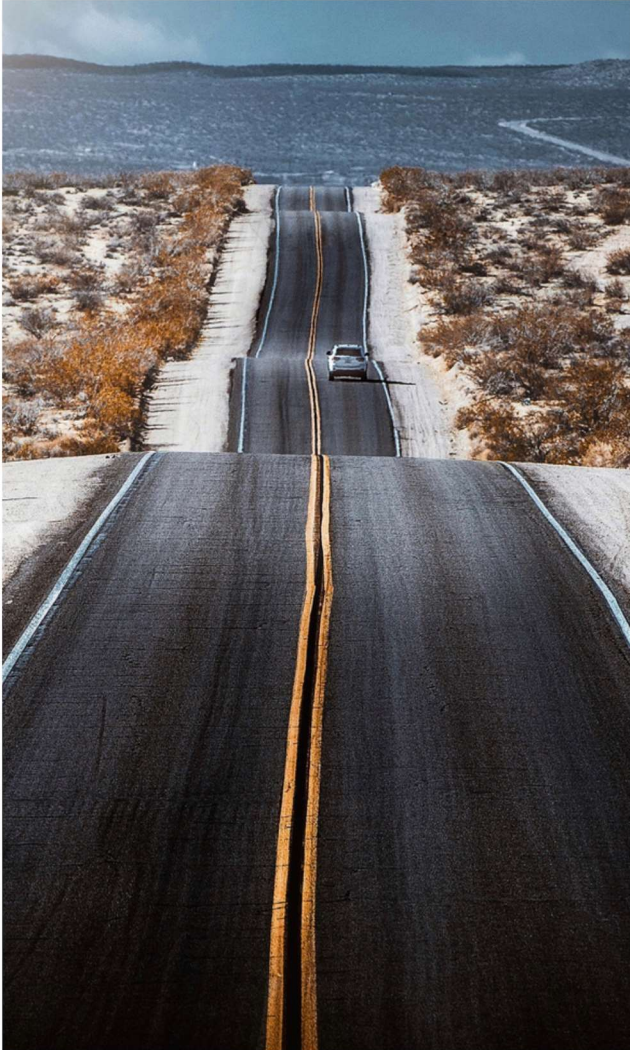
DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062816643

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2023
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021.315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47/ 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

Bun venit, călătorule!



Dacă te afli aici, înseamnă că te confrunți cu diferite manifestări de anxietate, depresie, niveluri ridicate de stres sau chiar atacuri de panică. Oricât de greu ar fi, eu sunt aici pentru a te ajuta să înțelegi de ce treci prin toate acestea și pentru a face lumină asupra acestei situații. Prin asta vreau să spun că vei schimba modul în care îți privești "problemele" și, așa cum spunea Wayne Dyer, "*Schimbă modul în care privești lucrurile și lucrurile pe care le privești se schimbă*".

Acesta este începutul călătoriei tale de vindecare! Nu suntem aici pentru destinație, ci pentru călătorie. Așa că, pune-ți centura! Va fi exact așa cum îți dorești tu să fie.

De ce acest notebook ?

Acest notebook este creat special pentru ca tu să înțelegi, să accepți și să te împrietenești cu anxietatea.

Pentru a face acest lucru, trebuie să fii dispus să dai o voce anxietății. Dă-i ocazia să-și exprime nevoile. Ascult-o.

Pe măsură ce începi să înțelegi scopul, rolul și funcția pentru această manifestare, dezactivarea alarmei sistemului nervos va fi mult mai ușoară.

