

Každý má svůj strach... jen s ním umět pracovat

„Každý má svůj strach...“ Tahle věta z Kiplingovy *Knihy džunglí* je klíčem ke všem emočním problémům z okruhu strachu a úzkosti. Z evolučního hlediska jsou strach a úzkost velmi prospěšné, protože přicházejí ve chvílích ohrožení – díky nim je lidský mozek neustále připraven čelit nebezpečí. Problém nastává, když se tyto pocity objevují v důsledku nepřiměřeně malých podnětů, nebo dokonce přicházejí samy od sebe. Je to i váš případ? Chcete se dozvědět, jak si strach a úzkost nepřipustit k tělu a vybudovat si s nimi zdravý vztah? S renomovaným psychiatrem **Radkinem Honzákem** zjistíte, jak pracovat se svými emocemi i ve složitých situacích.

Celková délka: 3 h 13 min

Nezkrácená audiokniha ve formátu MP3

Čte **Petr Neskusil**

Hudba: Karpof Brothers | Záznam zvuku a režie: Daniel Tůma | Mix a mastering: Jakub Kopřiva | Produkce za Audiostory: Jindřiška Nováková | Natočeno ve zvukovém studiu Karpofon (AudioStory) v roce 2024 | Nahrávka vznikla podle knihy *Strach a úzkost a jak na ně* vydané nakladatelstvím Vyšehrad v roce 2023 | Copyright © Radkin Honzák, 2024 | Grafický design Kateřina Urbanová | Vydalo nakladatelství Voxi ve společnosti Albatros Media a. s., 5. května 22, 140 00 Praha 4 | © Albatros Media a. s., 2024

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

» VOXI

www.albatrosmedia.cz

CZ 299 Kč SK 11,99 €

ISBN 978-80-7448-189-5



9 788074 481895