

7 tegn på, at angst fylder i dit liv.

Inspireret af artikel i Metroexpres i den 29. december 2016.

<http://www.mx.dk/viden/videnskab/story/18307095>

Angsten er en del af vores liv. Derfor kan det være svært at få øje på, hvis angsten udvikler sig til en decideret at styre dit liv.



1

Du bekymrer dig overdrevent

Alle bekymrer sig, men hvis du bekymrer dig konstant, overtænker hypotetiske problemstillinger eller dine bekymringer påvirker dit liv, kan det være et tegn på, at ubevidst angst styrer dit liv.

2

Du har irrationel frygt

Et andet tegn at ubevidst angst styrer dit liv, er frygt for specifikke og irrationelle ting. Det kan være et konkret fysisk objekt, en aktivitet eller konkret situation.

3

Du spænder i kroppen

Kroppens 'kæmp eller flygt'- indstilling aktiveres oftere hos folk, der har ubevidst angst. Dette får centralnervesystemet til underbevidst at spænde kroppens muskler, så man er klar til at håndtere den oplevede trussel.

4

Du har fordøjelsesproblemer

Sindet og maven er tæt forbundet - så hvis det kniber med fordøjelsen kan det skyldes stress og angst.

5

Du sover dårligt

Hvis dine søvn mønstre ændrer sig, hvis du ikke kan falde søvn, eller hvis du ofte er træt, så kan det være et tegn på at ubevidst angst styrer dit liv.



6

Du er ofte syg

Længere tids båd bevidst og ubevidst angst kan svække dit immunsystem, så du er mere sårbar over for virus og bakterier.

7

Du har det svært med at klare normale hverdagsaktiviteter

Angsten bliver først rigtig problematisk, når det påvirker din hverdag. Når det bliver svært at koncentrere sig i længere tid ad gangen, at være et i et forhold, at passe et job eller bare at slappe af.

Med BodyTalk behandling er det muligt at frigøre de bagvedliggende hukommelser, som skaber angsten, så du igen kan fine glæde, lethed og tryghed i dit liv.

Hvor mange af disse 7 tegn kan du nikke genkende til?

Bestil din tid nu på 23 81 06 28 eller info@innerpeace.dk husk at skriv dit tlf.nr. så ringer jeg dig op.