

L É L E K M E N T A

NEM HALSZ MEG

csak pánikroham

Amit a tested üzen – és hogyan hallgass rá

Lélekmenta
lelekmenta.hu

„A bátorság nem a félelem hiánya. A bátorság az, amikor úgy mégis tovább, hogy tudod:
ijesztő, de nem veszélyes.”

— Lélekmenta

Bevezető

Egy őszinte beszélgetés rólad, és rólunk

Ez a könyv nem tankönyv. Nem szakmai útmutató. Nem az az unalmas, rideg szöveg, amit az ember általában kap, amikor pszichológiai témákról olvas.

Ez egy őszinte beszélgetés.

Arról, ami valószínűleg veled is megtörtént, vagy éppen most is veled van. Arról az érzésről, amikor a tested hirtelen ellenséggé válik. Amikor a szíved úgy ver, mintha ki akarna ugrani a mellkasodból. Amikor nem kapsz levegőt, pedig ott állsz egy nyílt téren, semmi nem akadályoz. Amikor a fejed azt súgja: ez most a vége.

Pánikroham.

Az emberek nagy része, aki először él át egyet, meg van győződve róla, hogy szívinfarktus van, vagy agyvérzése. Vagy valami ismeretlen, halálos betegség tört ki éppen most, ebben a pillanatban, a legrosszabb lehetséges időpontban.

Aztán elmúlik. Pár perc, esetleg tíz-tizenöt, és megint ott vagy. Összetörve, kimerülve, és tele kérdőjelekkel. Mi volt ez? Miért történt? Meg fog-e ismétlődni?

Ez a könyv ezekre a kérdésekre válaszol. De nem hideg, klinikai távolságból, hanem úgy, ahogy egy barát mesélne neked, aki érti, min mentél keresztül.

Mert megérdemled, hogy valaki értse.

AMIT EBBEN A KÖNYVBEN TALÁLSZ

Nyolc fejezetben vezetünk végig a pánikroham teljes térképén, mitől leszel, hogyan működik biológiailag, mit csinálj, amíg tart, és hogyan élhetsz úgy, hogy egyre kevésbé befolyásolja az életedet. Nem gyors megoldásokat ígérünk, hanem valódi értést, használható eszközöket, és őszinte szavakat.



Lélekmenta

lelekmenta.hu