



Identificere Årsag og Krævende Ideer

Obsessiv ideer er blandt de beskæftiger sig med hvad er angst. den slags reoccurring tanker kan fikse gider med bare hvordan du kunne vis op til andre, frygt afvisning, eller forestille sig worst-case omstændigheder. Til handle sociale stress og angst succes, er det vigtigt at genkende dit bestemt udløser. Er du kæmper med Social Angst? Se <https://elisabethaarup.dk/angst/angst-for-angsten> for pålidelig forslag og teknikker til få tilbage kommando af dit liv.