



## Psykologens værktøjskasse

finder du i Appstore  
eller Google Play.

Det er gratis at downloade appen  
og se sig omkring. Der er hele 55  
værktøjer og historier

To værktøjer er GRATIS  
De øvrige koster 8 kr 25 kr 35 kr

**Spar 1000 kr**

ved brug af "køb alle"  
funktionen

Har du spørgsmål:

RING 28 73 06 46

MAIL [lotte@psykologernelykke.dk](mailto:lotte@psykologernelykke.dk)

TJEK HJEMMESIDEN

[www.psykologernelykke.dk](http://www.psykologernelykke.dk)



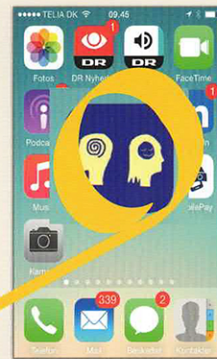
Tolv af historierne findes også i  
trykt form i bogen *Helende  
historier* af Lotte Lykke  
Frederiksen, Frydenlund i 2013.



VÆLG VÆRKTØJER	
Stress	Angst og bekymring
Få energi	Selvomsorg
Slap af	Trist
Præstation / Eksamen	Selværd
Smerte & Sygdom	Søvn
Relationer	Sig fra / stå fast
Omstilling skilsmisse	Udfold dig

Scroll op og ned for at vælge kategori

# PSYKOLO GISKEVÆ RKTØJER



Savner du ro og nærvær i dit liv, har du brug  
for at lære at sige fra, er stresset eller måske  
angst og bekymret, eller du lider af kroniske  
smerter, så er der hjælp at hente i appen:

**Psykologens værktøjskasse.**

**Psykolog og specialist i psykoterapi,**

**Lotte Lykke Frederiksen,**

guider dig gennem en række øvelser og  
helende historier. Du skal blot lytte.