

Tags: Meditation för nybörjare MOBI download; Meditation för nybörjare epub books download; Meditation för nybörjare e-bok apple; Meditation för nybörjare las online bok; Meditation för nybörjare ladda ner pdf e-bok; Meditation för nybörjare bok pdf svenska

Meditation för nybörjare PDF E-BOK

Lina Molander



Författare: Lina Molander
ISBN-10: 9789177478898
Språk: Svenska
Filstorlek: 4678 KB

BESKRIVNING

Meditation för nybörjare Det här är en perfekt start för dig som vill prova på meditation men inte riktigt vet hur eller var du ska börja. Syftet med "Meditation för nybörjare" är att göra meditation tillgängligt för alla. Du kommer under denna vägleda meditation att få tillgång till olika tekniker som du kan använda närhelst du önskar i framtiden. Tekniker så som medveten andning, spänd kontra avslappnad muskel och tillståndspåverkan genom visualisering. Det låter kanske avancerat. Men det är i själva verket tekniker som du använder dagligen på ett eller annat sätt. Oftast lägger du kanske bara märke till frånvaron av avslappningen, eller frånvaron av lugn och ro. Kanske tillhör du gruppen av människor som upplever stress i olika situationer. I såna fall så är det här en fin gåva att ge dig själv. Lina Molander är utbildad INLPTA-certifierad NLP Business Master Practitioner och har under de senaste åren arbetat med förändringsprocesser och coachat hundratals människor till framgång i livet. Med sin positiva attityd och konfronterande förhållningssätt har hon blivit en omtyckt coach och meditationsförfattare som skapar förändring här och nu. Den förändringen som gör att du blir ledaren i ditt liv och skapar de resultat som du innerst inne längtar efter och drömmer om.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Meditation - så här mediterar du - Retreat och meditationer för att ...

Meditation för nybörjare. Att vara mindful. Att vara i nuet. Det har blivit lite av en trend. Och jag är så glad för det! Äntligen ska vi stanna upp och ...

Så kommer du igång med meditation - meditation för nybörjare | Vevve ...

Få en enkel avkopplande och behaglig introduktion till meditation med ljudboken "Meditation för nybörjare av Kristian Fjord. Finns som CD/Mp3. Köp här

Lär dig meditera - 9 goda råd om meditation

3. Hur många minuter? Även om 25 minuters meditation, två gånger om dagen, ger väldigt bra effekt - så är detta alldeles för mycket för de flesta nybörjare.

MEDITATION FÖR NYBÖRJARE

LÄS MER