

Tags: Avslappning - Släpp taget las online bok; Avslappning - Släpp taget epub books download; Avslappning - Släpp taget e-bok apple; Avslappning - Släpp taget ladda ner pdf e-bok; Avslappning - Släpp taget MOBI download; Avslappning - Släpp taget bok pdf svenska

Avslappning - Släpp taget PDF E-BOK

Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan



Författare: Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739148

Språk: Svenska

Filstorlek: 1221 KB

BESKRIVNING

Distans Till Livet - släpp taget I den här meditationen är speciellt utformad för att du ska kunna släppa taget om dagen. genom varsam guidning får du möjlighet att skapa distans till de händelser som kan ha hänt under dagen som kan skapa oro eller spänningar i kroppen. I övnigen kommer du träna dig på att gradvis skapa en struktur för att släppa taget. Den här övningen kan med fördel användas innan du går och lägger dig eller närs strax innan du behöver samla dig själv och skapa en distans till vardagen. För bästa effekt kan du lyssna på den här filen i 21 dagar för att sedan lyssna varannan dag i 21 dagar och sedan vid behov. Du kan med fördel kombinera den med någon annan av Mindful meditations seriens ljudfiler tex avslappning Andning eller Kropps scanning. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag som arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP utbildningar. Sedan 2006 har hon coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 28 ljudböcker samt skrivit boken NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017 samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Frisk och kry!: Släpp taget-meditation

Säg Åt Helvete med det som ett magiskt mantra, släpp taget och förändra ditt liv. Det hjälper dig att släppa dina inre hinder, ignorera vad andra tycker och ...

PDF Avslappning för hela kroppen - Region Gävleborg

Har du svårt att slappna av kan du spänna en muskel i taget några sekunder och sedan släppa spänningen. ...

Tags: avslappning, gravidträning, mental träning.

Avslappning Magisk övning - paranormal.se

Avslappning - Släpp taget av Gyllensvan, Camilla: Distans Till Livet - släpp taget I den här meditationen är speciellt utformad för att du ska kunna släppa ...

AVSLAPPNING - SLÄPP TAGET

LÄS MER