

Tags: Lätt att sova MOBI download; Lätt att sova las online bok; Lätt att sova bok pdf svenska; Lätt att sova epub books download; Lätt att sova ladda ner pdf e-bok; Lätt att sova e-bok apple

---

## **Lätt att sova PDF E-BOK**

**Anders Hansen**



Författare: Anders Hansen  
ISBN-10: 9789177479833  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4868 KB

## BESKRIVNING

Lätt att sovaVäggledd mindfulness meditation för att somna. AV: Cathy Kristersson MED: Cathy Kristersson Denna vägleda mindfulness meditation av mindfulness instruktören Cathy Kristersson kan hjälpa dig att komma ner i varv, kommer till ro och somna lättare. Den kan också användas när du vaknar på natten och har svårt att somna om. Det kan användas av alla som har svårt att sova eller, om du så vill, som en avslappningsövning när du känner att du behöver komma ner i varv. Det kan vara svårt att somna ibland när man har många tankar i huvudet. Det kan vara minnen eller framtidsplanering, eller oro eller åltande. Genom att öva upp din förmåga att vara medvetet närvarande i nuet blir det lättare att släppa taget om dessa tankar. Ett sätt är att för ditt fokus till din kropp och upplever hur det känns i din kropp just nu. Om du skulle bli distraherad och ditt fokus hamna i åltandet av det förflutna eller oro inför framtiden vilket är väldigt vanligt, bara notera detta och ge dig själv en ny chans att fokusera på kroppen genom att föra tillbaka uppmärksamheten på din kropp. Varje ögonblick är unik. Våra hjärnor är formbara och går att träna precis som våra muskler. Ju fler ggr du lyssna på den här meditationen Easysleep desto lättare och snabbare blir det för dig att komma till ro eftersom då tränar du hjärnan att släppa taget om allt som själ din energi. Istället kan du slappna av, somna lättare och sova bättre. Cathy Kristersson är livscoach och mindfulnessinstruktör.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Sömnsvårigheter - 1177 Vårdguiden - sjukdomar, undersökningar, hitta ...**

Att sova dåligt kan påverka hela din vardag. Björn Hedensjö är psykolog på WeMind och har skrivit sömnboken "En perfekt natt". Han ger dig sina 6 bästa ...

### **Lätt att sova - Ljudbok - Camilla Gyllensvan (9789188739520) - bokus.com**

Ladda ner bok gratis Lätt att sova - Camilla Gyllensvan Somna lätt - första hjälpen mot sömnlöshet Att oroa sig påverkar oss utan att det egentligen är något ...

### **Boktipset - Lätt att sova**

Att äta sent på kvällen kan göra att du sover ... Det finns studier som visar att de som äter mycket godis innan de ska sova har lättare för att drömma ...

***LÄS MER***