

Tags: Bättre självförtroende med guidad självhypnos e-bok apple; Bättre självförtroende med guidad självhypnos bok pdf svenska; Bättre självförtroende med guidad självhypnos las online bok; Bättre självförtroende med guidad självhypnos ladda ner pdf e-bok; Bättre självförtroende med guidad självhypnos MOBI download; Bättre självförtroende med guidad självhypnos epub books download

Bättre självförtroende med guidad självhypnos PDF E-BOK

Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479444

Språk: Svenska

Filstorlek: 1666 KB

BESKRIVNING

Självhypnos för att få bättre självförtroende Har du träffat någon som saknar självförtroende trots att personen ständigt får uppmuntran från sin omgivning och vinner de flestas godkännande? Eller har du träffat någon som utstrålar ett starkt självförtroende i allt dom hittar på, trots att folk ständigt och jämt klagar på dem eller tillrättavisar dem? Detta händer eftersom vårt undermedvetna sitter på ett lager av övertygelser som inte låter sig ruckas i första taget, och då spelar utomstående faktorer ingen roll. En skådespelare som djupt i sitt inre är ständigt missbelåten med sina insatser på scenen, kommer troligen att byta yrke, även om människor omkring denne skulle berömma dennes insatser på teaterscenen. Hur kan man då komma åt djupt liggande övertygelser? Eftersom dessa övertygelser bor i vårt undermedvetna så är det där som förändringen måste ske. Självhypnosen träder in i det undermedvetna och använder sedan suggestionens makt för att åstadkomma positiva förändringar. Om du på ett medvetet plan kunde ha kontroll på ditt bristande självförtroende, så hade detta inte längre varit något problem. Du hade då kunnat göra någonting åt det. Att du inte har lyckats måste betyda att allt detta finns lagrat i ditt undermedvetna. Du guidas genom programmet inledningsvis in i ett djupt avslappnat tillstånd. I detta tillstånd minskar oro och eventuell ångest, du får klarhet, fokus och fördjupad förmåga att tänka logiskt. Du får därefter suggestioner som vänder sig till undermedvetna och bearbetar din begränsade uppfattning om dig själv. När hjärnan är avslappnad tar den emot dessa suggestioner, och hjärnan tror på vad som sägs, varefter den kommer att successivt minska tron på de negativa tankemönstren och i stället skapa nya positiva tankebanor. Självhypnosens effekter Utgångspunkten bakom självhypnosen är att när ditt undermedvetna förstärkts i sitt självförtroende, så sker därefter en automatisk överföring av denna övertygelse till ditt medvetna jag. Hur du tänker och hur du handlar i olika situationer sker därefter med en högre grad av självförtroende. Kan självhypnos förändra personligheten? Självhypnos har kraften att tränga in i ditt undermedvetna för att påverka vissa tankemönster. Självhypnos kan inte förändra personligheten. Alla föds med ett bra självförtroende. Det undermedvetna kan sedan, av olika orsaker, ha kommit att programmeras med falska övertygelser. Genom att omprogrammera dessa falska övertygelser, kan det undermedvetna återvända till sitt naturliga tillstånd. Självhypnos är effektivt för att öka självförtroendet och självkänslan. Hur skulle det kännas; att gå till anställningsintervjun helt obesvärad, att gå på en första date helt avspänd, att känna dig komfortabel på en tillställning där du inte känner någon, att hålla ett tal utan nervositet, att känna dig lugn när du konfronterar en besvärlig kollega o.s.v. Att känna självförtroende är inte något du måste göra dig förtjänt av, det är din rättighet. Skillnaden mellan självförtroende och självkänsla Självförtroende och självkänsla är inte samma sak. När vi talar om självförtroende tänker vi på vilken tilltro vi har för vår förmåga att prestera och klara av olika saker. Självkänsla kan närmast beskrivas som vilken grunduppfattning vi har om oss själva - hur vi ser ut, hur vi agerar och hur vi tänker. En låg självkänsla kan utgöra grogrund för depression, oro och ångest. Den som har en låg självkänsla har också oftast ett lågt självförtroende. Dock kan den som har en låg självkänsla ha ett gott självförtroende inom vissa områden, medan den som har hög självkänsla kan ha dåligt självförtroende inom viss områden. Att ha ett gott självförtroende rent generellt i...

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

HypnosCentrum Självhypnos | Må bättre med Hypnosterapi

Köp Bättre självförtroende med guidad självhypnos. Självhypnos för att få bättre självförtroende Har du träffat någon som saknar självförtroende trots ...

Må bra med mental träning. Hjälp till självhjälp o ... - HypnosGuiden

Förstärkt självkänsla med självhypnos ... Tack vare denna CD-inspelning kan Du skaffa Dig bättre självförtroende i Din egen takt.

Bättre självförtroende med guidad självhypnos - Ljudbok - Rolf Jansson ...

Var din egen skapare - guidad meditation. av Kia Temmes En dag kan delas in i många olika delar. En del kan till exempel vara frukost med din familj, en annan att ...

BÄTTRE SJÄLVFÖRTROENDE MED GUIDAD SJÄLVHYPNOS

LÄS MER