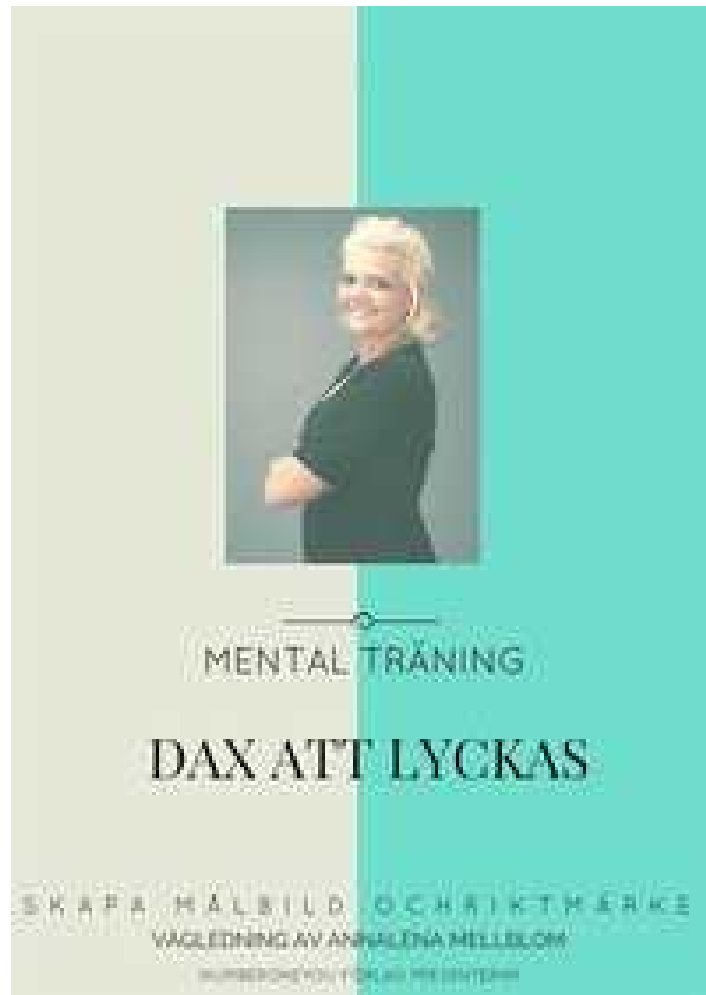


Tags: DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning e-bok apple; DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning bok pdf svenska; DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning las online bok; DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning MOBI download; DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning epub books download; DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning ladda ner pdf e-bok

DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärkemed mental träning PDF E-BOK

Annalena Mellblom



Författare: Annalena Mellblom

ISBN-10: 9789187959332

Språk: Svenska

Filstorlek: 4274 KB

BESKRIVNING

DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärke Det du tror på, är också det som du skapar i ditt liv. I vårt sinne finns det fler olika inre bilder som för oss människor framåt eller bakåt mot eller från våra mål. I denna vägledde mentala träning, kommer du att se vad du har för bild om dig själv, världen och livet. Du kommer att tydliggöra för dig själv, vad det är som gör att du har de resultat i ditt liv som du har och även kunna skapa de resultat som du verkligen vill ha. En skapande resa - ämnat för att du ska kunna ge dig själv vad du verkligen vill ha. Denna mentala övning kan du göra om och om igen, allt för att serva ditt inre och yttre, till att uppnå de resultat som du vill ha i ditt liv och som gynnar dig, dina nära och kära. Trevlig resa!

Tid: 13 minuter Inspelning innehåller Alfavågor, använd hörlurar för bästa effekt. Avslappning Visualisering Kreativitet När man verkligen är avslappnad, lugnar hjärnans aktivitet ner sig från det snabba Beta-mönstret till de mjukare Alfa-vågorna. Ditt medvetande expanderar. Ny kreativ energi sätter igång att flöda. Rädslor försvinner. Du upplever en befriande känsla av frid och välmående. Inom biofeedback är Alfa-träning den mest rekommenderade behandlingen mot stress. Alfa-tillståndet hjälper dig att komma åt din kreativitet och är utmärkt för att lösa problem, komma på nya ideer och ett bra tillstånd för kreativ visualisering. I Alfa-tillstånd når du djupt ner i avslappning, vilket är mycket betydelsefullt för din hälsa och ditt välbefinnande. Alfa-vågor finns inom intervallet 7-12 Hz. Detta är alltså djup avslappning, men inte riktigt meditation. Alfa är så att säga porten till djupare medvetande-tillstånd. Annalena Mellblom är verksam som hypnoterapeut, rikedomsscoach och arbetar dagligen med fysisk, mental och inre utveckling. Hon vägleder dig mästerligt genom denna mentala träning där du kommer kunna skapa tillit till din egna förmåga i alla områden i ditt liv. Mental träning är en metod för att må bra skapa inre mentala bilder som hjälper dig att prestera bättre. Under årtionden har tusentals vetenskapliga studier visat att regelbunden långsiktig och systematisk mental träning bland annat kan leda till:

- Förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- Minskad stress och bättre sömn
- Jämnare blodtryck och vilopuls
- Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende
- Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom
- Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus
- Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron
- Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll
- Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg
- Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer
- Förbättrade sociala relationer
- Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål

Ytterligare några vägledning av Annalena Mellblom

- Självhypnos, Mental träning, utbildningar, E-bok, Bok-Skapa det ultimata finansiella överflödet i ditt liv ISBN: 9789187959301-Skapa finansiellt överflöd genom vägledad självhypnos ISBN: 9789187959318-Attrahera rikedom genom självhypnos ISBN: 9789197843102-Vägledad tidigare liv terapi ISBN: 9789187959165-Utveckla din medialitet - Grunden och tilliten - vägledad utbildning ISBN: 9789187959189-Viktkontroll med självhypnos ISBN: 9789187959172-Rök- och snusfri med självhypnos...

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Marathon som mål-idioti eller inte omöjligt? - Träning

... dax, det var fredag morgon och nu ... och jobbigt... Att det skulle vara upp upp upp och ta lååång tid och jag hade till och med i min målbild, i min mentala ...

Annalena Mellblom » Ladda ner böcker gratis religion, pedagogik ...

Denna vägledda POWERNAP ger dig möjligheten att på ett enkelt och effektivt sätt uppnå den optimala mentala och fysiska avslappningen för att återhämta kraft ...

Images about #teamfocusonfitness tag on instagram

Efter research hittade jag coach och målbild, ... Utvecklingen så väl mentalt som fysiskt gör nu att jag aldrig vill ge upp! Jag planerar för att få in ...

DAX ATT LYCKAS - SKAPA MÅLBILD OCH RIKTMÄRKE MED MENTAL TRÄNING

LÄS MER