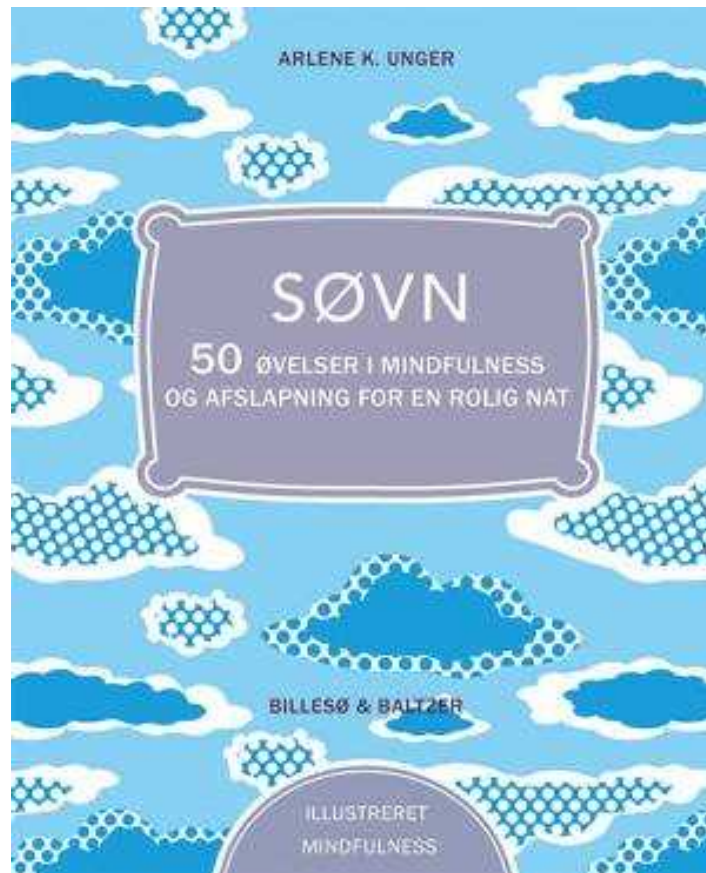


Søvn PDF

Arlene K. Unger



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Arlene K. Unger
ISBN-10: 9788778423856
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3584 KB

BESKRIVELSE

Denne pragtfuldt illustrerede guide til bedre søvn retter sig mod alle, der oplever, at et travlt sind holder dem vågne om natten. Visualiseringsøvelserne vil hjælpe dig med at lukke ned ved sengetid, og der er praktiske råd til, hvordan du kan forbedre din søvnhygiejne. Søvn er noget af et mysterium. I betragtning af, hvor stor en del af vore liv, vi bruger på at sove, så forstår vi utrolig lidt af dens processer eller dens funktioner. Men vi ved, at vi ikke kan gå længe uden at føle trang til at sove. Vi ved også, at vi opfatter søvn som en af livets glæder, selvom vi paradoksalt nok er mere eller mindre bevidstløse, når vi oplever den. Og vi føler instinktivt, at søvn gør vores sind og kroppe inderligt godt. Slip fri af den onde cirkel af søvnløse nætter med 50 lette øvelser. Klinisk psykolog og wellness-coach Arlene K. Unger tilbyder dig denne unikke samling af mindfulness- og afslapningsøvelser til at hjælpe dig med at falde i søvn og blive ved med at sove. Du vil vågne og føle dig forfrisket og klar til alt, hvad dagen måtte bringe. Håndbogen har den perfekte størrelse til at ligge på natbordet og er skabt til hele tiden at være ved hånden med farvelægnings-øvelser og positive selvbekræftelser, der vil hjælpe dig til at sove trygt og dybt.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den lette søvn. Når vi falder i søvn, går vi via døsetilstanden ind i en tilstand, hvor vi sover ganske let. Under den lette søvn vækkes vi meget nemt.

Vi lever midt i det største søvneksperiment i menneskets historie.

"Det er ikke farligt at sove dårligt i en kortere periode. Men hvis man flere måneder i træk sover dårligt eller får for lidt søvn, kan det få alvorlige ...

[Læs mere ...](#)