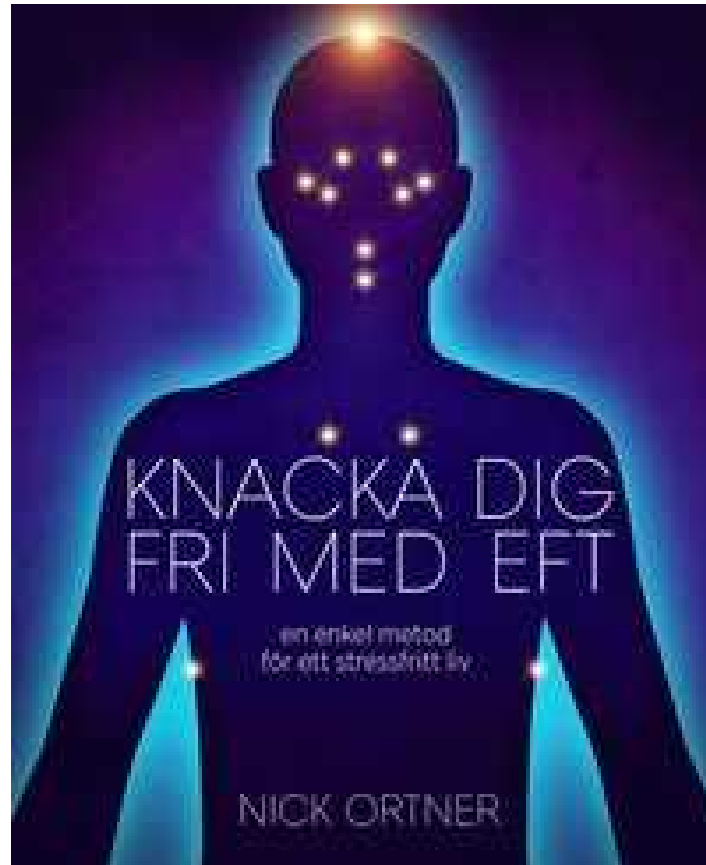


Tags: Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv las online bok; Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv bok pdf svenska; Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv epub books download; Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv MOBI download; Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv ladda ner pdf e-bok; Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv e-bok apple

---

## **Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv PDF E-BOK**

**Nick Ortner**



Författare: Nick Ortner  
ISBN-10: 9789197992633  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1789 KB

## BESKRIVNING

Knackning, som också kallas för EFT (Emotional Freedom Technique), är ett effektivt sätt att förbättra ditt liv på flera nivåer: mentalt, känslomässigt och fysiskt. Den här metoden har visat sig kunna hjälpa vid en rad olika slags problem - från oro, rädsla, kronisk smärta och missbruk till övervikt, stress, fobier, ekonomiska problem och mycket mer. Hur fungerar det? Metoden är enkel att lära sig och bygger både på akupressurens uråldriga traditioner och på modern psykologi. Man knackar på specifika meridianpunkter samtidigt som man fokuserar på ett fysiskt eller känslomässigt problem. Knackningen lugnar då nervsystemet och programmerar om hjärnan och kroppen till att reagera annorlunda och mer balanserat. I den här boken kommer du inte bara att få lära dig hur du ska komma igång med knackning, du kommer också att få veta hur metoden kom till och ta del av aktuell forskning som bekräftar den. Här finns även detaljerade instruktioner och övningar som visar dig hur du kan knacka på ett flertal olika problemområden och du får även lära dig praktiska användningssätt. Genom hela boken kommer du också att få läsa fantastiska berättelser från verkliga livet om läkning och tillfrisknande - allt från att få bukt med smärtan från fibromyalgi till att övervinna flygrädsla. Ta reda på mer om hur du kan bli fri från dina rädslor och släppa de begränsande föreställningar som hindrar dig från att skapa det liv du längtar efter. Det är dags att... Knacka dig fri!"EFT har förbättrat mitt liv och mitt arbete enormt, och jag kan inte tänka mig någon bättre lärare i den här djupgående metoden än Nick Ortner. Gå inte miste om den här möjligheten till läkning. EFT kanske inte bara transformerar ditt liv, det kanske till och med räddar det."Kris Carr, författare och hälsoinspiratör

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Fri Med EFT - Litteratur**

Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv: Amazon.es: Nick Ortner, Eva Trägårdh, Gunnar Fernlund: Libros en idiomas extranjeros

### **Vad är EFT Knackning? - En enkel metod för ett stressfritt liv**

Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv Häftad, 275 sid. på svenska. Knackning, som också kallas för EFT (Emotional Freedom Technique ...

### **9789197992633 by Smakprov Media AB - Issuu**

Scopri Knacka dig fri med EFT : en enkel metod för ett stressfritt liv di Nick Ortner, Eva Trägårdh, Gunnar Fernlund: spedizione gratuita per i clienti Prime e per ...

**KNACKA DIG FRI MED EFT : EN ENKEL METOD FÖR ETT STRESSFRITT LIV**

***LÄS MER***