

Tags: Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn epub books download; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn bok pdf svenska; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn e-bok apple; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn ladda ner pdf e-bok; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn MOBI download; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn las online bok

Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn PDF E-BOK

Suze Yalof Schwartz



Författare: Suze Yalof Schwartz

ISBN-10: 9789137151915

Språk: Svenska

Filstorlek: 3076 KB

BESKRIVNING

När tekniken krånglar brukar det bästa knepet vara att stänga av apparaten en stund, vänta någon minut och sedan sätta på den igen. Det knepet funkar faktisk också på oss människor. Och det är vad den här boken handlar om. Att logga ut och meditera en kort stund varje dag för att få ny kraft och energi. Att boosta med vitalitet och få tillgång till de läkande krafter vi har inom oss. Nu är det vetenskapligt bevisat att meditation:- sänker blodtrycket- minskar suget att äta för mycket- minskar smärtskänslighet- minskar risk för hjärtinfarkt och stroke- minskar stress och oro- minskar tendens till panikattacker- förbättrar sömnen- förbättrar minnet- ökar tillväxt i hjärnan- höjer humöret- ökar lyckokänslanAtt meditera behöver inte ta lång tid. Det räcker med några minuter per dag. Du kan göra det i princip var som helst. Och du behöver inte byta om. Suze Yalof Schwartz var själv först skeptisk till meditation, men efter att ha gett det en chans märkte hon hur effektivt det hjälpte mot stress. Idag driver hon Unplug Meditation i Los Angeles, världens första drop in-meditationscenter. Hon brinner för att visa att meditation kan vara okomplicerat och ha stor positiv inverkan på hälsa och välbefinnande. Unplug är den inspirerande guideboken som lär ut meditation som är enkel och opretentiös. Som ger dig ett gladare, friskare liv ? och funkar för rastlösa själar.Översättare: Anna Olsson

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Unplug : Den enkla vägen till meditation och in - Bokon

... balans i kropp och själ, välbefinnande och ett lugnare sinne är ... för personlig utveckling och inre ...
Unplug : den enkla vägen till meditation och ...

Unplug : Den enkla vägen till meditation och inre lugn - E-bok - Suze ...

Vi listar böckerna som gör dig lugnare och ... av stress och saknar verktygen för att finna ett inre ... Unplug
- den enkla vägen till meditation och inre ...

Psykologi & Personlig utveckling-arkiv - Sida 24 av 26 - Livsenergi

Unplug har undertiteln "den enkla vägen till meditation och inre lugn", som kort och koncist ... Det svåra
är nog snarare att se till att komma igång och att ...

UNPLUG : DEN ENKLA VÄGEN TILL MEDITATION OCH INRE LUGN

LÄS MER