

Tags: Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer e-bok apple; Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer epub books download; Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer MOBI download; Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer las online bok; Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer bok pdf svenska; Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer ladda ner pdf e-bok

---

## **Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer PDF E-BOK**

**Lars-Eric Uneståhl**



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389222

Språk: Svenska

Filstorlek: 2832 KB

## BESKRIVNING

Programmen i denna ljudbok syftar till att vara en hjälp och ett stöd för dig som har drabbats av cancer. De bygger på en kombination av "Vetenskap och Beprövad erfarenhet". Kort bakgrund Det första bandet kom till på 1970 talet i samarbete med den amerikanske radiologen Carl Simonton ("Du kan bli frisk igen: Wahlströms och Widstrands förlag). En andra version kom till i början av 1980-talet och utvärderades på 300 cancerpatienter vid ett sjukhus i mellansverige. Dessa två första versioner, som bygger mycket på att målbilder programmerades in under djup avkoppling/självhypnos, kompletterades så småningom med träning av "det ideala läkningstillståndet", ett tillstånd där kroppens eget immunförsvar fungerar optimalt. Redan på 1980-talet pekade flera forskningsstudier på att immunförsvarets effektivitet sänks i samband med stress och nedslagenhet och sedan dess har hundratals studier visat samma sak. Under de sista tio åren har Lars-Eric Uneståhl tillsammans med ett ryskt forskarteam visat att immunförsvaret (mätt med T4/T8 celler) kan öka sin effektivitet i samband med Livskvalitetsträning, som bl.a. innebär att fokusera på och skapa positiva känslor av lust och glädje. Immunförsvaret är ett av naturens mest fantastiska skapelser i sin komplexitet och sinnrikladom.. Det består av en offatbar mängd celler (T/B-cells, killer-cells, neutrophils, eosinophils, basophils, macrophages, memory cells etc.) och aktiviteter, som tycks påverkas av inlärning (Ader, Bovbjer m.fl.), nätverksstöd (Spiegel m.fl.), målbilder (Achterberg, m.fl.), positiva känslor (Siegel), Hypnos (Hall m.fl.), Mental Träning (Uneståhl, m.fl.). Ljudboken innehåller följande program: 1. Utgångsläge och målprogrammering 2. Det ideala läkningstillståndet 3. Förstärkning av den medicinska behandlingen 4. Förstärkning av kroppens eget försvar 5. God sömn Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mental träning för seniorer av Lars-Eric Uneståhl - GratisLjudbok.nu ...**

Mental Träning arbetar med ett livslångt lärande och en personlig utveckling som också kan fortsätta under hela livet. Inte minst vid övergången till ...

### **Mental träning som hjälp och stöd vid cancer - Uneståhl Lars-Eric**

Omkring 50000 fall av cancer upptäcks varje år, ... Ett stöd och en hjälp för att bygga kraft, ... som tar upp mental träning och hur det ska användas i detta ...

### **Mental träning kan lindra vid sjukdom - HD**

Den nedladdningsbara ljudboken Mental Träning som hjälp & stöd vid cancer är utarbetad av Lars-Eric Uneståhl

***LÄS MER***