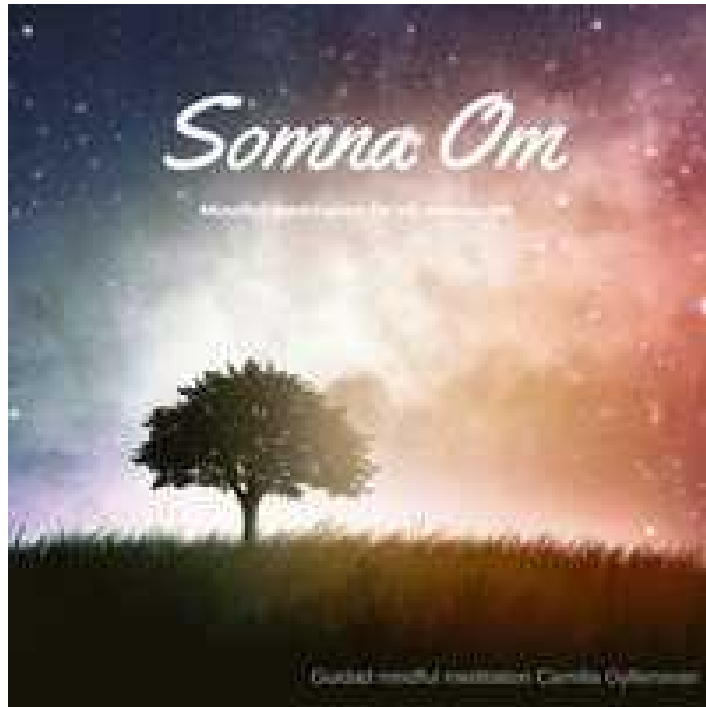


## Somna om PDF E-BOK

**Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan**



Författare: Angelica Ahlbeck,Maria Appelqvist,Anna Engervall,Linda Esseholt,Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739605

Språk: Svenska

Filstorlek: 1761 KB

## BESKRIVNING

Genom att lyssna på den här inspelningen underlättar du insomningen och speciellt om du har vaknat upp under natten. Under perioder kan vi ibland känna att det kan vara svårt att somna om, speciellt om vi har svårt att somna från början eller om vi har många tankar. Den här meditationen och träningen hjälper dig somna om efter att du har vaknat upp genom att få ditt sinne att koppla av och din kropp att bli avslappnad. Den här träningen kan hjälpa dig att släppa och lugna dina tankar och återgå till ett lugnt, avslappnat tillstånd och somna om. När vi stillar våra tankar och släpper inre oro, stress och tankar som håller oss vakna kan vi ibland ha svårt att somna eller gör att vi har lätt vakna upp under natten. Om du upplever att du vaknar upp efter att du somnat på kvällen så kan du med fördel lyssna till den här inspelningen. Den är speciellt anpassad för att kunna användas som hjälp att somna om under natten eller om du har svårt att somna. Skulle du vakna upp efter att du lyssnat på den här inspelningen kan du lyssna på den igen. När du lyssnar till den här mentala träningen regelbundet kommer du uppleva att du har lättare att somna om allteftersom du lyssnar till den här träningen och att du kommer snabbare somna om. Att ha svårt att sova, att somna eller att vara vaken under natten är ett vanligt problem. Genom att träna på att slappna av och stilla dina tankar kan du hjälpa dig själv att lättare återgå till normala sömnmönster. Du kan med fördel lyssna till det här programmet i 21 dagar. Och efter det närhelst du behöver, du kan med fördel kombinera denna text med annan avslappning tex landa i kroppen, andningsankare eller kroppskanning under dagen för att snabbt kunna slappna av. Långvariga sömnproblem skall alltid utredas av läkare och den här inspelningen är ett komplement och hjälpmedel till att bryta destruktiva sömnmönster. Det är viktigt att skapa hälsosamma vanor runt sömn och ibland kan det behövas hjälp med att bryta beteenden som kan störa vår sömn. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer samt arbetar även med KBT och ACT Hon utbildar i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste tio åren har hon coachat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **6 vanliga sömnproblem - och de allra bästa lösningarna**

En total guide om sömn, sömnproblem, sömntabletter, drömmar och allt annat som rör sömn och när man har svårt att somna.

### **Tips - Ung Livsstil**

Jag har haft sömnproblem länge och skulle vilja göra något åt det. Jag har egentligen aldrig svårt att somna, tvärtom är jag väldigt trött på ...

### **Vakna på natten - sömnstörning vs. normalt (och hälsosamt) sönmönster ...**

Hjälp att somna är något som många sömnlösa efterfrågar. Och faktum är att det finns gott om metoder som kan hjälpa dig att sova bättre.

***LÄS MER***