

Tags: Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden e-bok apple; Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden bok pdf svenska; Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden las online bok; Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden ladda ner pdf e-bok; Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden epub books download; Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden MOBI download

---

## Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden PDF E-BOK

**Sanna Ehdin**



Författare: Sanna Ehdin  
ISBN-10: 9789187371950  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3991 KB

## BESKRIVNING

Årets livshandbok! Efter den stora framgången med Nya Självläkande människan kommer här en ny uppdaterad titel av en av Sanna Ehdins moderna hälsoklassiker! Original utkom 2006 och detta är första uppdateringen. Skapa det liv du drömmer om! Bli fri från oro, stress, rädslor och ångest! Släpp fram din dolda kapacitet! Lär dig Happy Heart-metoden som förändrar ditt liv! Har du svårt att komma loss i ditt liv? Har ditt liv förvandlats till något som är tungt och ger allmän olust, tomhet eller livsleda? Känner du ofta oro och rädsla för hur det skagår? Kanske ångest för hur samhället blivit med allt som hänt desenaste åren? Du vet att du bär på en potential, men hämmar dig själv i ditt dagliga liv. Något, rädslor eller oro för det okända eller människors reaktioner, håller dig tillbaka. Men du har redan kraften att förändra ditt liv, och denna bok ger dig kunskapen om hur du gör. Du kan lämna kampen bakom dig och bli en levande, glad, positiv och skapande människa! Med hjälp av Sanna Ehdins nya Happy Heart-metod kan du lämna kampen bakom dig. Känna dig nöjd och tillfreds i livet varje dag, och klara utmaningar på ett enkelt sätt som aldrig förr. Att vara levande och känna lycka är precis som hälsa ett aktivt val! Släpp det som inte kan ändras så frigör du energi till det som kan. NYHETER I NYA SLUTA KÄMPABÖRJA LEVA: Happy Heart-metoden som kan förändra ditt liv Kämpiga relationer; om medberoende, passiv aggressivitet, bitterhet och psykopati, samt vad man kan göra åt det Hur tankarna luras; tankefällor och förvrängda tankar samthur man ändrar dessa. Mindfulness och aktivering av vagusnerven Kärlekens sanna biologiska funktion Spegelneuronens betydelse för kommunikation Hjärtats intelligens Hur man får en kropp i balans De limbiska stress-autolooperna Hjärnans formbara egenskaper och hur man använder det iMNT, medveten neuroplastisk träning OM FÖRFATTAREN: Sanna Ehdin är hälsopionjären som haft enorma framgångar med sinaböcker, nu senast med Nya Självläkande människan som snart sålt i 20 000 exemplar som nyhet. Hon är immunolog och en uppskattad föreläsare som samlat erfarenhet från 12 års biomedicinsk forskning och 25 års studier i självläkning och helhetshälsa till sin unika helhetssyn. Hennes 13 böcker har sålt i över en miljon exemplar i tio länder.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

**Landa, andas, lev : alla förtjänar att må bra - även du! Alla kan skapa ...**

ISBN: 9789187371950. Bladh by Bladh. 1 uppl. 2016. 411 sidor.

**Nya Sluta kämpa - börja leva med Happy Heart-metoden | Stockholms ...**

Ladda ner Nya Sluta kämpa - börja leva som E ... Efter den stora framgången med Nya ... NYHETER  
NYA SLUTA KÄMPA BÖRJA LEVA: Happy Heart-metoden som ...

**Ehdin Sanna - Nya Sluta Kämpa - Börja Leva - Med Happy Heart-metoden ...**

Efter den stora framgången med Nya Självläkande ... Lär dig Happy Heart-metoden som ... NYHETER  
NYA SLUTA KÄMPA BÖRJA LEVA: Happy Heart-metoden ...

**Nya Sluta kämpa - börja leva : med Happy Heart-metoden**

***LÄS MER***