

Avspänning PDF E-BOK

Lars-Eric Uneståhl



Författare: Lars-Eric Uneståhl

ISBN-10: 9789186389093

Språk: Svenska

Filstorlek: 4863 KB

BESKRIVNING

Med denna ljudbok får du en kort introduktion till de fyra första stegen i Mental Träning. De två första programmen syftar till: * Att lära dig effektiv avspänning * Att lära dig avspänd effektivitet * Att öka känslan av lugn och inre trygghet * Att skapa en inre arbetsplats (mentalt rum) De två sista programmen syftar till: * Att öka självförtroendet och självkänslan * Att programmera in framtids- och styrbilder * Att genom målbilder få energi och motivation Boken innehåller följande program: 1. Muskulär avslappning 2. Mental avslappning 3. Självbildsträning 4. Målbildsträning Denna ljudbok är intalad och utarbetad av Lars-Eric Uneståhl.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

meditation,avspänning och mindfulness - SV Kalmar Län

För det politiska begreppet avspänning, se avspänningspolitik. Avspänning innebär ett avslappnande. Det finns flera olika tekniker som används på olika platser ...

Live på Facebook: Avspänning med Tina | Sverigehälsan

Pris: 137 kr. cd-bok, 1993. Tillfälligt slut. Köp boken Avspänning : Träningsprogram för Kropp och Själa av Lars-Eric Uneståhl (ISBN 9789185810949) hos Adlibris.

PDF Progressiv avspänning - Scouterna

Avspänningspolitik, avspänningen, franska détente, även töväder, betecknar de perioder under det kalla kriget (1945-1991) när relationerna mellan Sovjetunionen ...

LÄS MER