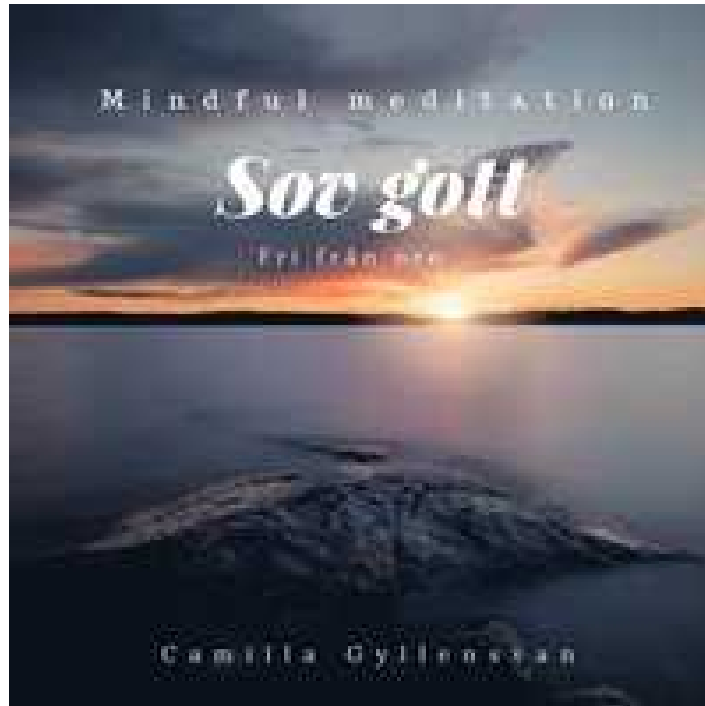


Tags: Sov gott- avslappning för djup sömn epub books download; Sov gott- avslappning för djup sömn ladda ner pdf e-bok; Sov gott- avslappning för djup sömn e-bok apple; Sov gott- avslappning för djup sömn las online bok; Sov gott- avslappning för djup sömn bok pdf svenska; Sov gott- avslappning för djup sömn MOBI download

Sov gott- avslappning för djup sömn 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: 9789188739155

Språk: Svenska

Filstorlek: 1160 KB

BESKRIVNING

Lugn och rogivande sömn- Fri från oro Den här meditationen kommer hjälpa dig att slappna av och att komma ner i varv. Du kommer till ro och kan somna lättare. Du kan även lyssna till den om du vaknar på natten och har svårt att somna om. Den här meditationen kan användas av alla som har svårt att sova eller om du vill slappna av och släppa spänningar när du känner att du behöver komma ner i varv. Det kan vara svårt att somna ibland när man har många tankar i huvudet. Det kan vara minnen eller framtidsplanering, oro eller ältande. Med hjälp av de stärkande affirmationerna i denna meditation kommer du uppleva att du sover bättre och att du klarar av vardagens utmaningar på ett mer fokuserat och lätt sätt. Du kan lyssna på den här filen i samband med att du ska sova, du kan med fördel lyssna på den varje gång du ska sova, desto fler gånger du lyssnar på denna meditation desto lättare kommer du att somna. Du kan med fördel kombinera denna med någon annan av Mindful meditations seriens ljudfiler. Att i perioder ha svårt att sova råkar de allra flesta ut för någon gång i livet och det kan bero på flera olika anledningar. Den här meditationen har som fokus i att slappna av och att stilla dina tankar så du kan bli lugn och sova hela natten. Med varsam guidning får du börja med att slappna av och bli lugn i kroppen för att göra din sömn lugn och rofull. I kombination med stärkande affirmationer kommer du kunna släppa ev oro som kan störa din sömn. Den kan med fördel kombineras med andra program som tex andningsankret eller kroppskanning för att snabbt komma ner i varv. Långvariga sömnproblem kan behövas utredas av läkare och den här meditation är ett komplement till ev behandling. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag som arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP utbildningar. Sedan 2006 har Camilla coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 28 ljudböcker samt skrivit boken NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017 , även översatt till engelska samt är medförfattare i boken om Själv sabotörer utgiven 2018.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Aldrig mer Sömlöshet - Kom över dina sömnproblem (Ljudbok, MP3)

8 Timmar Den Bästa Avslappnande Musik / Djup Sömn Musik ... Vi kommer att göra att ha en god sömn skick. den bästa behandlingen för dessa ...

Avslappningsövningar (mot sömnproblem) | SömnUpplysningen

Ta ett djupt andetag och ta del av våra ... att det kan vara svårt att uppnå koncentration och avslappning, ... för bättre sömn och sov gott.

Sov gott- djup och rofull sömn - Ljudbok - Camilla Gyllensvan ...

'SOV GOTT - Somna snabbt med hjälp av denna inspelning. Att sova är livsviktigt fast ändå har fler och fler svårt att somna och sova. Vår vardag i dag st

Sov gott- avslappning för djup sömn

LÄS MER