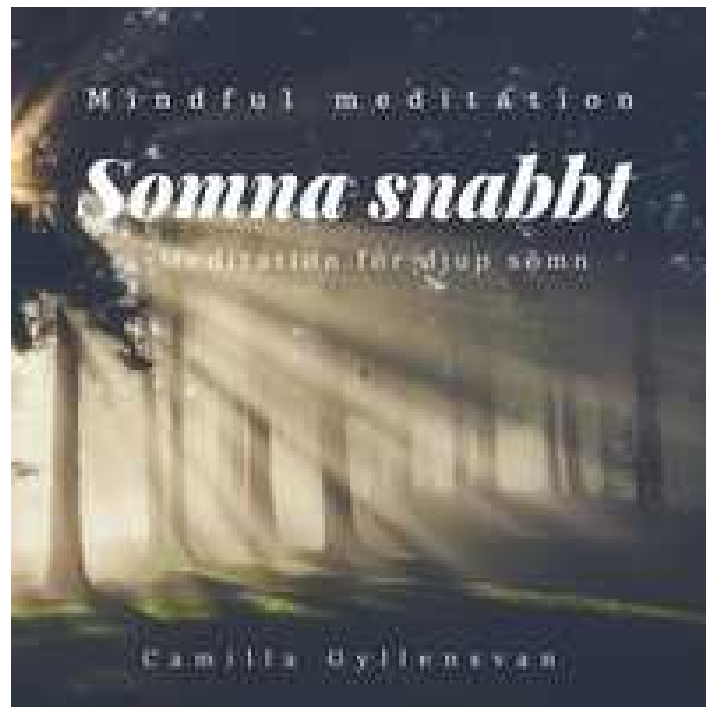


Tags: Somna snabbt - meditation för djup sömn ladda ner pdf e-bok; Somna snabbt - meditation för djup sömn MOBI download; Somna snabbt - meditation för djup sömn e-bok apple; Somna snabbt - meditation för djup sömn bok pdf svenska; Somna snabbt - meditation för djup sömn las online bok; Somna snabbt - meditation för djup sömn epub books download

Somna snabbt - meditation 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: 9789188739223

Språk: Svenska

Filstorlek: 2467 KB

BESKRIVNING

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 styrs mycket av att våra gränser mellan vakenhet och vilabliar allt suddigare. När du lyssnar regelbundet på den här inspelningen kommer du lära dig själv, din kropp och ditt sinne att sakta ner och slappna av. I den här meditatitonen får du varsam guidnig i att först släppa de eventuella spänningar du har i kroppen och sedan förflytta dig till en lugn och rofylld plats för att låta sömnen komma. Vid regelbundet lyssnande kommer du märka att din sömn kvalite blir bättre och att du somna snabbare och vaknar utvilad på morgonen. Du kan med fördel börja att lyssna dagligen under 21 dagar för bästa resultat reommenderar vi att du fortsätter lyssna regelbundet. Du kan med fördel kombinera denna med någon av de andra Mindful meditation inspelningarn. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach, och NLP Trainer. Hon arbetar med att utbilda i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste tio åren har hon coachat hundratal klienter och använt mental träning, hypnos, KBT och ACT som komplement till coaching med goda resultat. www.camillagyllensvan.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

5 knep som får dig att somna snabbare | Iform.se

Ladda ner Somna snabbt - meditation för djup sömn som Ljudbok till din mobil 100% gratis i 14 dagar!

Sov gott- avslappning för djup sömn - kirja.elisa.fi

Här delar vi med oss av sju tips för att somna ... är vi fortfarande utrustade att snabbt ... Även om det hjälper dig att somna kan det störa din sömn senare ...

Somna snabbt - meditation för djup sömn (Ljudbok nedladdning, 2017 ...

Här är 5 knep som hjälper dig att somna snabbt och sova gott. En god natts sömn betyder allt för ditt humör och din generella hälsa ... Meditation I FORM Resor;

SOMNA SNABBT - MEDITATION FÖR DJUP SÖMN

LÄS MER