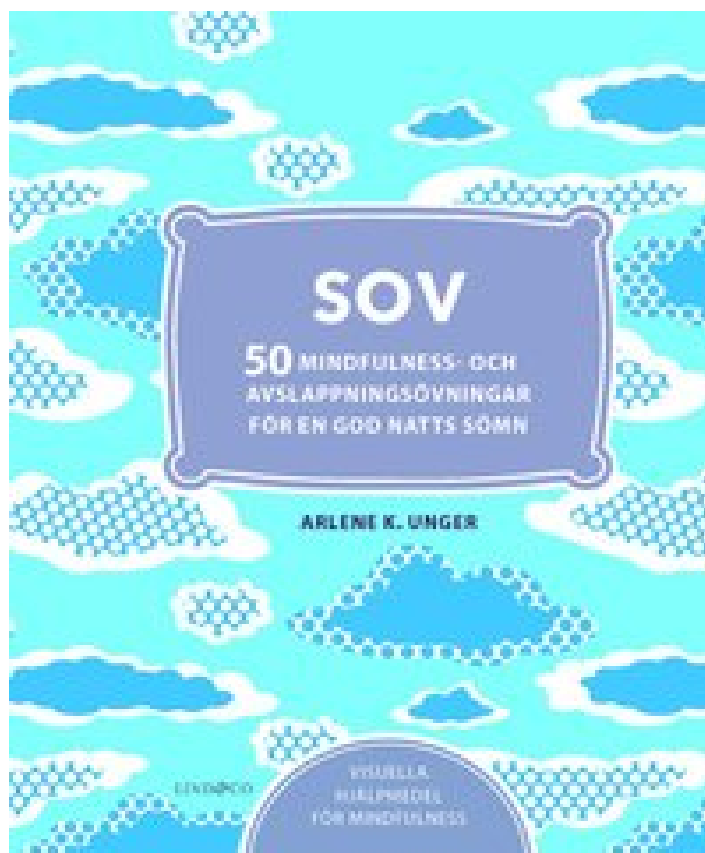


Keywords: Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn ePUB, Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn las online, Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn download

Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn PDF

Karin Lilja



Det här är bara ett utdrag ur Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Karin Lilja
ISBN-10: 9789174615234
Språk: Svenska
Filesize: 2942 KB

BESKRIVNING

Har du svårt att somna? Eller somnar du kanske utan problem men vaknar till alltför lätt för att sedan inte kunna somna om? Känns frånvaron av sömn, eller dess dåliga kvalitet, som ett olösligt problem och något som påverkar ditt välbefinnande och din vardag? Då kan det vara en god idé att läsa den här boken. En god natts sömn är en av nycklarna till välbefinnande i livet. Författaren Arlene K. Unger förmedlar praktiska, lättillämpade mindfulnessövningar för att hitta närvaro i nuet och förbättra din sömn. Genom rogivande avslappningsövningar såsom färgläggning, tankeexperiment och skrivknap får läsaren hjälp att hitta olika sätt att hantera sömnproblem, och därigenom höja sin livskvalitet. I den här boken presenteras en mängd olika strategier och övningar för läsaren att bota sig bland - verktyg för att bryta sig loss ur dåliga sönmönster och i stället kunna njuta av en ostörd nattvila. Boken innehåller bland annat tips på hur man kan: * varva ner inför sänggåendet * hantera stresskänslor vid utebliven sömn * somna om * styra negativa tankar om sömnen i en annan riktning * skapa en rogivande miljö i sitt sovrum På Lind & Co finns även Lugn - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för att komma ner i varv av samma författare. Båda böckerna innehåller en mängd olika handfasta råd om hur du på ett lätt sätt kan identifiera, hantera och komma över stress- och sömnrelaterade problem. ARLENE K. UNGER är klinisk psykolog och wellness-coach. Hon är inriktad på lösningsorienterad terapi och verksam i Kalifornien i USA.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lind Co. 1 uppl. 2016. 160 sidor. Denna bok är förlagsny och oläst bok ... Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa ...

♥♥ Brain Healing | Neurologic music therapy | Natural music 🎵🎵 <https://youtu.be/dA3sOXm4wsk>
Välkommen till sömn världen. sömnlöshet ...

Jag kan också varmt rekommendera boken Sov - 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn.

SOV - 50 MINDFULNESS- OCH AVSLAPPNINGÖVNINGAR FÖR EN GOD NATTS SÖMN

[Fortsätt läsa...](#)