

Keywords: Sluta röka- Rökfri på en timme PDF pdf bok på svenska, ladda ner Sluta röka- Rökfri på en timme ePUB, Sluta röka- Rökfri på en timme las online, Sluta röka- Rökfri på en timme download

---

## **Sluta röka- Rökfri på en timme PDF**

**Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman**



*Det här är bara ett utdrag ur Sluta röka- Rökfri på en timme bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman

ISBN-10: 9789177479543

Språk: Svenska

Filesize: 1800 KB

## BESKRIVNING

Självhypnos är inte en mirakelkur för att få någon att sluta röka. Alla är olika och svarar olika. Men, hypnoterapi kan åstadkomma förändringar djupt ner i ditt undermedvetna (omedvetna jag) - platsen där dåliga vanor formas. Det beror på att suget att röka finns ofta rotat på ett djupt plan - mycket djupare än vad vårt medvetna jag är medveten om. Hypnoterapi är en utmärkt metod för att sluta röka, men det utesluter inte hjälp från andra metoder. Om du väljer nikotinläkemedel, elektroniska cigaretter, akupunktur etc. så kan hypnoterapi vara en del av processen. Det är bara hypnoterapin som angriper ditt undermedvetna. Kom bara ihåg att hypnos är ett naturligt tillstånd och att den tillåter din kropp och ditt sinne avkoppla av och lär dig att lösgöra det grepp som nikotinet fått på ditt liv. Oavsett hur många gånger du försökt att sluta med rökningen, så kan du göra det nu, och den här gången kommer du att lyckas. Denna inspelning aktiverar den obegränsade kraften i ditt undermedvetna. De Theta-vågor (ljudvågor med en viss frekvens) som lagts in triggar din hjärna till att bli hyper-mottaglig för anpassad hypnotisk påverkan. Din önskan om att bli rökfri pressas in i ditt undermedvetna. Med hjälp av hypermodern teknik och finjusterade ljudvågor förs din hjärna in i ett mottagligt medvetandetillstånd för att du på bästa sätt ska kunna tillgodogöra dig den beteendeförändring som du önskar. Resultat: ditt undermedvetna omprogrammeras du blir motiverad, ditt röksug dämpas för att sedan försvinnat du blir friskare, du sparar pengar. Detta program hjälper dig att programmera ditt sinne för att bryta vanan att röka. Att sluta röka är möjligt med hypnoterapi och detta program är effektivt för att hjälpa dig att komma över suget till cigaretter och nikotin. Allt sker på ett naturligt och säkert sätt. Du blir varsamt guidad till ett avslappnat tillstånd och får sedan motta suggestioner till ditt undermedvetna om att du slutat att röka och att du har blivit en icke-rökare. Efter ett antal upprepningar av suggestionerna kommer du, genom denna inpräntning, att automatiskt tänka och känna i enlighet med de givna suggestionerna.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Självhypnos är inte en mirakelkur för att få någon att sluta röka. Alla är olika och svarar olika. Men, hypnoterapi kan åstadkomma förändringar djupt ner i ...

Köp "Sluta röka - rökfri på en timme" och "Fri från socker - slipp ditt sockerberoende" tillsammans som nerladdning og spara pengar!

Sluta röka- Rökfri på en timme Rolf Jansson 145 kr. Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor Barbro Holm Ivarsson 81 kr. Sluta röka och ...

**SLUTA RÖKA- RÖKFRI PÅ EN TIMME**

[Fortsätt läsa...](#)