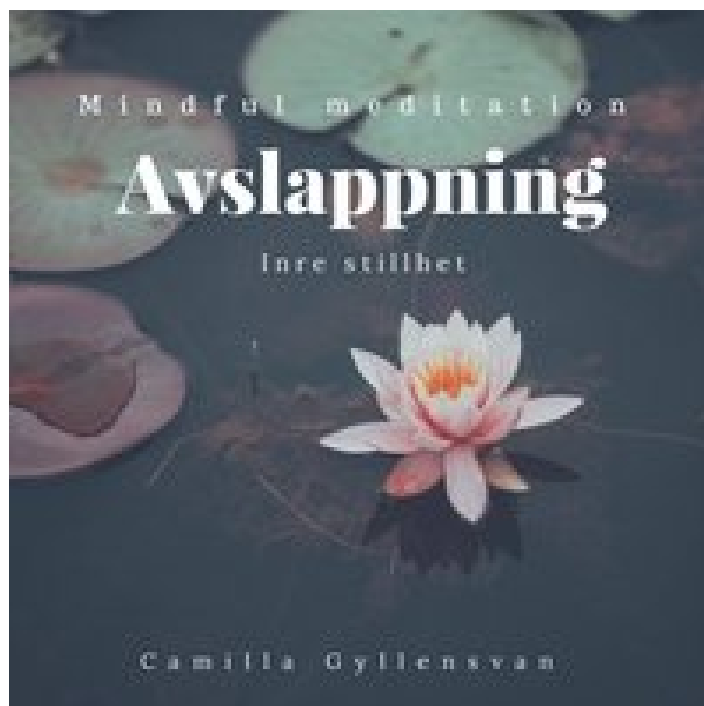


## Avslappning- Inre frid PDF

Camilla Gyllensvan



*Det här är bara ett utdrag ur Avslappning- Inre frid bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739131

Språk: Svenska

Filesize: 2869 KB

## BESKRIVNING

Släpp spänningar och oro Den här meditationen kommer ge dig en stunds vila och avslappning främst med fokus på att släppa spänningar och oro. Under meditationens gång kommer du känna hur du gradvis slappnar av och blir mindre oroad inför framtiden. Den här ljudfilen kan med fördel användas innan du ska sova eller när du känner att du behöver en stunds avkoppling och vila från arbete eller vardagens stress. För bäst effekt lyssna på denna fil dagligen under 21 dagar för att sedan lyssna varannan dag i 21 dagar till. Kombinera gärna den här filen med någon av de andra i Mindful meditations serien tex Andning eller kroppsmeditation. 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 hon coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 27 ljudböcker samt skrivit boken NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017 samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Den ger djup avslappning och inre frid samt skapar balans i energisystemet vilket kan bidra till att förbättra den allmänna hälsan. Genom bland annat effleurage, ...

Guidad avslappning -"powernap"Denna guidade avslappning skapar möjligheten för dig att vila i ...  
Avslappning- Inre frid Camilla Gyllensvan 131 kr.

Inre frid är en guidad meditation som suger ur dig alla negativa känslor av besvikelse, frustration och ilska. Sen gör den plats för det positiva och ...

## AVSLAPPNING- INRE FRID

[Fortsätt läsa...](#)