

## Lätt att Somna PDF

Maria Fogelberg Nelson

# Lätt att Somna



*Det här är bara ett utdrag ur Lätt att Somna bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Maria Fogelberg Nelson

ISBN-10: 9789189443044

Språk: Svenska

Filesize: 3886 KB

**BESKRIVNING**

Om du vill beställa Lätt att somna, kommer du att få uppleva att ditt sinne sakta lugnas ned till Anders Fogelbergs lugna och behagliga röst. Du kommer att få lyssna till skön avslappning som går över i fantasifulla guidningar, som låter ditt sinne komma till ro, din kropp och själ får vila och sömn. - Tänk dig att om du vill beställa Lätt att somna nu, kommer du att kunna somna lätt när du vill. En speciellt härlig sömnskiva, utan musik, först utvecklad för och tillsammans med en älskad livskamrat som hade svårt att somna.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

När du sover bra på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. ... Det är otroligt ångestframkallande att inte kunna somna.

Och det är mycket lättare att vakna i den ytliga sömnen. ... Ältande och negativa tankar gör att det blir svårare att somna och gör att vi vaknar trötta.

Du kommer inte att känna stress innan läggdags, eftersom du vet att det kommer att bli lätt att somna; Den väl studerade melatonin är den aktiva ingrediensen.

## LÄTT ATT SOMNA

[Fortsätt läsa...](#)