

Djup och helande sömn - självhypnos PDF

Rolf Jansson



Det här är bara ett utdrag ur Djup och helande sömn - självhypnos bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Rolf Jansson
ISBN-10: 9789177470038

Språk: Svenska
Filesize: 4317 KB

BESKRIVNING

Djup och helande sömn med självhypnos Denna vägledda självhypnos av hypnoterapeuten Annalena Mellblom, är skapad och designat för att hjälpa dig att sova djupt och tryggt varje natt eller när det är dax för dig att sova. Du kommer genom att använda denna vägledda självhypnos, skapa hälsosamma sömnrutiner, som kommer att serva dig i ditt dagliga liv. Annalena Mellblom, leder dig mästerligt ner i en djup och helande sömn. Hypnos: Hypnos är ett framkallat tillstånd av samtidig avslappning och koncentration som omfattar både kropp och själ. Det är en förhöjd medvetenhet åtföljd av en känsla av distans. Hypnos är ett fullkomligt normalt, icke magiskt fenomen med förutsägbara verkningar. Därför kan du med stor tillit njuta av denna vägledda självhypnos som hjälper dig att sova djupt och tryggt till det är dax för dig att vakna, vilket kommer ge dig livslust och glädje i din vardag. Självhypnos - genom att kontinuerligt lyssna till självhypnos, blir du hjälpt att förändra dina tankemönster, bryta vanor som inte gynnar dig och känna motivation till att leva ditt liv så det serverar dig och ditt levande. Vägledningen innehåller musik med delthavågor, som tas upp av din hjärna när du använder hörlurar och hjälper dig att komma ner i ditt naturliga djupa sömnläge. Läs mer om Annalena Mellblom på: annalenamellblom.com

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Den allra viktigaste återhämtningen får vi när vi sover - och framför allt under djupsömnen.

Bästa avkopplande instrumentalmusik, sömn, djup meditation och avslappning, komfort och sova två barn, graviditet, avkopplande för barn att arbeta ...

Djup och helande sömn med självhypnos Denna vägledda självhypnos av hypnoterapeuten Annalena Mellblom, är skapad och designat för att hjälpa dig att sova djupt ...

DJUP OCH HELANDE SÖMN - SJÄLVHYPNOS

[Fortsätt läsa...](#)