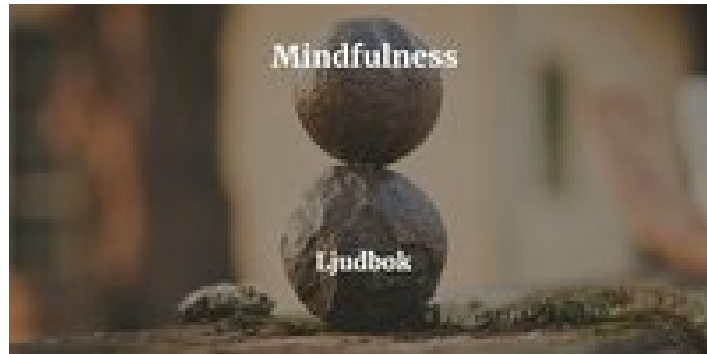


Keywords: Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress ePUB, Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress las online, Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress download

Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress PDF

Camilla Gyllensvan



Det här är bara ett utdrag ur Mindfulness Meditation ? Meditera bort din stress bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789177479482

Språk: Svenska

Filesize: 2562 KB

BESKRIVNING

Självhypnos är ett effektivt sätt att lära sig Mindfulness. Detta program är specialdesignat för att på ett enkelt sätt leda dig in i Mindfulness. Den guideade hypnosen, som är helt säker, leder dig varsamt ner till djup avslappning, varefter Mindfulness tar över. Självhypnos är, enkelt uttryckt, en form av total avslappning som hjälper dig att komma i takt med ditt undermedvetna, ditt rätta jag. När du lyssnar och slappnar av regelbundet så kommer du att märka att du slappnar av på ett allt djupare plan för varje gång. Du blir varse om att du har inom dig ett djupt lugn som balanserar livets upp- och nedgångar. Du blir allteftersom mer kapabel att "stanna i nuet". Du låter dig mer sällan hamna i obalans på grund av känslomässig påverkan. Ditt sinne blir klarare och du blir mer benägen att se saker och ting från flera perspektiv i stället för att vara så enkelspårig.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vill du lära dig meditera? Som nybörjare inom meditation kan det kännas lite ... lyckas med din meditation, ... ljudbok om mindfulness samt meditation och ...

Mindfulness meditation bidrar till att stilla sinnet och öka medvetenheten. Ett effektivt sätt att hantera stress, ... meditera för några år sedan. Meditation ...

Konsten att hantera stress och möta förändringar Bosse Angelöw 41 kr. häftad. ... Mindfulness Meditation - Meditera bort din stress Rolf Jansson. 131 kr.

MINDFULNESS MEDITATION ? MEDITERA BORT DIN STRESS

[Fortsätt läsa...](#)