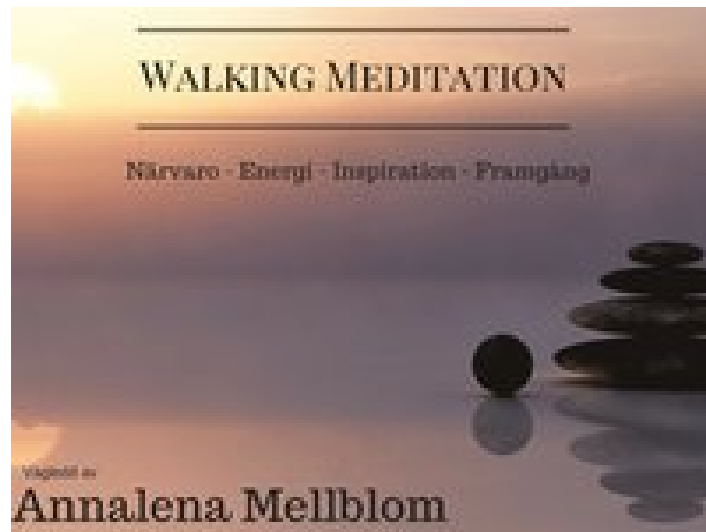


Keywords: Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång PDF pdf bok på svenska, ladda ner Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång ePUB, Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång las online, Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång download

Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång PDF

Annalena Mellblom



*Det här är bara ett utdrag ur Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Annalena Mellblom

ISBN-10: 9789187959387

Språk: Svenska

Filesize: 4775 KB

BESKRIVNING

Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång Denna vägledda meditation kan du använda när som helst, i rörelse eller i vilande läge - du väljer själv. Den hjälper dig att rena ditt sinne från begränsande tankar och spänningar och ger dig tillgång till närvaron till här och nu, energi och inspiration vilket ger dig framgång i ditt liv - i alla områden. Denna vägledda meditation kan du använda om och om igen. Annalena Mellblom leder mästertligt in dig i transformationens värld och hjälper dig att integrera dig själv, i din kropp, i ditt rätta jag, för att från ditt inre, vara närvarande, energifylld och inspirerad av att leva ditt liv fullt ut, oavsett omständigheter. Denna inspelning innehåller Alfa-vågor Avslappning - Visualisering - Kreativitet När man verkligen är avslappnad, lugnar hjärnans aktivitet ner sig från det snabba Beta-mönstret till de mjukare Alfa-vågorna. Ditt medvetande expanderar. Ny kreativ energi sätter igång att flöda. Rädslor försvinner. Du upplever en befriande känsla av frid och välmående. Inom biofeedback är Alfa-träning den mest rekommenderade behandlingen mot stress. Alfa-tillståndet hjälper dig att komma åt din kreativitet och är utmärkt för att lösa problem, komma på nya ideer och ett bra tillstånd för kreativ visualisering. I Alfa-tillstånd når du djupt ner i avslappning, vilket är mycket betydelsefullt för din hälsa och ditt välbefinnande. Alfa-vågor finns inom intervallet 7-12 Hz.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Free Weekly Wisdom. Visit <http://www.soundstrue.com/weeklywisdom/> From Walking Meditation: <http://www.soundstrue.com/shop/Walking-Meditation/138> ...

Walking Meditations How to meditate while walking. Walking meditation can be just as profound as sitting meditation, and has the advantage of bringing the meditative ...

Walking meditation is an active practice to truly relax anywhere and anytime. It's simplicity is in paying attention to your breath and steps.

WALKING MEDITATION - NÄRVARO - ENERGI - INSPIRATION - FRAMGÅNG

[Fortsätt läsa...](#)