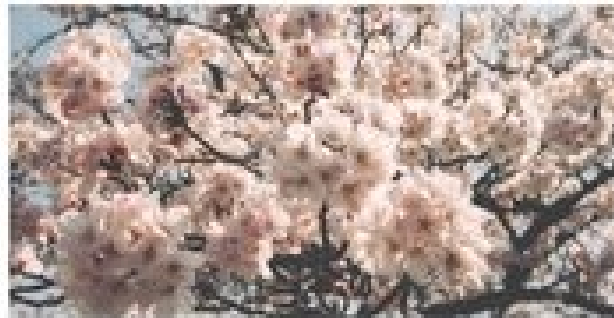


## Att somna - vägledning av Tomas Enhager PDF

Tomas Enhager

# ATT SOMNA



TOMAS ENHAGER

*Det här är bara ett utdrag ur Att somna - vägledning av Tomas Enhager bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Tomas Enhager

ISBN-10: 9789177470564

Språk: Svenska

Filesize: 2202 KB

## BESKRIVNING

Att somna - vägledd meditation Om du upplevt det jobbigt att inte kunna somna när du är trött är du inte ensam. Det är alltför vanligt att vi ligger sömnlösa alltför länge, och går miste om värdefull vila. Här är botemedlet. Tomas Enhager är expert på stresshantering och på vad man gör när stressfyllda tankar tränger sig på, vilket ofta är fallet när man vill somna men inte kan. Lugnt och tryggt leder Tomas dig till en allt djupare ro, som gör att du kan somna lättare. För varje gång du lyssnar på Tomas spår vänjer du dig med att slappna av och komma till ro. Det blir lättare och lättare att släppa stress och tankeaktivitet, så att du allt oftare får tillgång till din välbehövliga nattvila. Sedan 1979 har Tomas Enhager coachat, föreläst och utbildat inom personlig utveckling för topppresterande idrottare, musiker och artister, för ledare och säljare i näringslivet. Instruktion: Lyssna på Tomas spår i högtalare eller hörlurar när du sitter stilla och helst med slutna ögon. Längd: 15 min 54 sec

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tomas Enhager lärde sig att bota fobier redan 1989 under sin första coachutbildning hos Anthony Robbins i USA. ... Att somna - vägledning av Tomas ... Tomas ...

Att förstå skolan - En teori om skolan som institution o skolor som organisationer bok - Gunnar Berg .pdf. Ava och kärleken/Vara nära dig Carol Marinelli pdf.

Vi använder cookies för att ge dig bästa möjliga upplevelse. Fortsätter du använda webbplatsen samtycker du att cookies används. ... BookBeat är en del av ...

**ATT SOMNA - VÄGLEDNING AV TOMAS ENHAGER**

[Fortsätt läsa...](#)