

Keywords: God natt Insomningsprogram PDF pdfbok på svenska, ladda ner God natt Insomningsprogram ePUB, God natt Insomningsprogram las online, God natt Insomningsprogram download

God natt Insomningsprogram PDF

Mikael Widerdal, Svante Larsson



Det här är bara ett utdrag ur God natt Insomningsprogram bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mikael Widerdal, Svante Larsson

ISBN-10: 9788791029059

Språk: Svenska

Filesize: 4578 KB

BESKRIVNING

Avsluta dagen lugnt och harmoniskt, återfå din inre balans och styrka. Programmet består av en ljudfil att lyssna till när du skall somna. De enkla instruktionerna hjälper dig att varva ner och landa mentalt. Programmet bygger på den etablerade mentala träningens grunder och instruktionerna du hör är allmänt positiva budskap som hjälper dig att somna gott och öka din sömnkvalitet. Skapa dig en bättre sömn! Gör så här: 1, Lägg dig skönt till rätta. 2, Under någon minut kan du tänka efter av vad du vill se fram emot och ha ut av den kommande dagen. 3, Starta ljudspåret på en behaglig volym och följ instruktionerna. MP3-boken innehåller två ljudfiler. En enkel muntlig introduktion och sedan själva insomningsspåret.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

God natt Insomningsprogram Muskulär vila 2 Lätt att sova Avslappning - Inre frid Mental vila 1 Kaninen som så gärna ville somna - En annorlunda godnattsaga

Avsluta dagen lugnt och harmoniskt, återfå din inre balans och styrka. Programmet består av en ljudfil att lyssna till när du skall somna. De enkla ...

God natt Insomningsprogram. Avsluta dagen lugnt och harmoniskt, återfå din inre balans och styrka. Programmet består av en ljudf... 31 kr. Köp ljudbok;

GOD NATT INSOMNINGSPROGRAM

[Fortsätt läsa...](#)