

## Sov gott och tryggt - vägled meditation PDF

Camilla Gyllensvan



*Det här är bara ett utdrag ur Sov gott och tryggt - vägled meditation bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789177470403

Språk: Svenska

Filesize: 2123 KB

## BESKRIVNING

Sov gott och tryggt- vägledd meditation.Denna vägledda meditation hjälper dig att slappna av efter dagen som har varit och djup och tryggt inför dagen som skall komma.Du kommer få hjälp av denna vägledda meditation med Agneta Sjödin, för att släppa alla spänningar i både kropp och tankar, för att kunna gå in i en trygg sömn.Så lägg dig så skönt som möjligt och låt dig vägledas in i en trygg och skön sömn. In i en trygg och skön sömn, som din kropp så väl behöver.Att kunna sova gott och tryggt kan ge dig:-Förbättrad fysisk och psykisk hälsa-Minskad stress och bättre sömn-Jämnare blodtryck och vilopuls-Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende-Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom-Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus-Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron-Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll-Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg-Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer-Förbättrade sociala relationer-Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmålDenna vägledda meditation leds av Agneta Sjödin, välkänd och älskad som bl.a programledare och författare.Besök Agneta Sjödin på:[www.agnetasjodin.com](http://www.agnetasjodin.com)

## **VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

Så på torsdag förmiddag låg hon tryggt i min famn och kände hur ... du gav oss, och det är så tomt utan dig. Sov gott ... vägleda och bli ...

Köp SOV GOTT - tryggt och helande - vägledad självhypnos med Deltavågor. SOV GOTT - tryggt och säkert - vägledad självhypnos Denna vägleda självhypnos ...

Alla vill dig gott. ... Så hoppa tryggt ner i vattnet och låt det skölja över dig ... , Inre utveckling, Meditation , ...

## SOV GOTT OCH TRYGGT - VÄGLEDD MEDITATION

[Fortsätt läsa...](#)