

## **Lös upp din ilska - guidad meditation PDF**

**Kia Temmes, Caisa Landahl**



*Det här är bara ett utdrag ur Lös upp din ilska - guidad meditation bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Kia Temmes, Caisa Landahl

ISBN-10: 9789177479338

Språk: Svenska

Filesize: 3133 KB

## BESKRIVNING

Guidad meditation: Lös upp din ilska. Vi är många som ofta känner oss irriterade eller arga utan egentlig orsak. Kia Temmes guidar dig tryggt och säkert igenom olika steg som hjälper dig att komma i kontakt med och lösa upp grundorsaken till din ilska/irritation. Att komma i kontakt med grundorsaken till din känsla hjälper dig att öppna upp för mera flöde i ditt liv. Det gör dig lättare till sinnet och du kommer att ha lättare för att känna glädje. Kia Temmes har en stark önskan till att hjälpa andra att växa och nå insikter inom personlig utveckling. Hon föreläser och har lång erfarenhet av att jobba med grupper och hon guidar hypnos, regression och meditation i grupp och enskilt. Text och bild är skapat av Kia Temmes.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Slå ut din ilska Du sitter i ... Doften de avger letar sig upp till din näsa ... , Meditation, Meditationstext, Må bättre , Personlig utveckling ...

En bra förberedelse inför någon form av energiarbete då man öppnar upp och är klarare, ... ilska och bitterhet, ... Lycka till med din meditation!

Get the most out of your day with the Headspace meditation app. We'll help you focus, breathe, stay calm, perform at your best and get a better night's ...

## LÖS UPP DIN ILSKA - GUIDAD MEDITATION

[Fortsätt läsa...](#)