

Lätt att sova PDF

Camilla Gyllensvan



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



Författare: Camilla Gyllensvan

ISBN-10: 9789188739520

Språk: Svenska

Filesize: 1004 KB

BESKRIVNING

Somna lätt - första hjälpen mot sömnlöshet Att oroa sig påverkar oss utan att det egentligen är något i vår omvärld som hotar oss eller att det finns ett fysisk hot att vara rädd för. Vi kan känna oss spända under dagen och när vi ska sova så släpper inte spänningen. Att oroa sig är en mental aktivitet, det får oss att återkalla minnen och händelser och även det som kan hända i framtiden. Det kan handla om situationer där vi känt oss obekväma, eller känslomässigt utsatta. Det kan göra att vi inte kan somna på kvällen eller ge oss mardrömmar och vi kan helt enkelt inte sova på grund av dem. När vi återger och upplever dessa situationer kan vi hamna i en spiral som inte vill släppa taget. Den psykiska stress detta medför är inte normalt. Den här träningen kommer lära dig att släppa taget om oron och lära dig tekniker för att kunna sova igen. Du har kanske haft svårt att somna under en längre tid och även oroat dig under din vakna tid. Du kommer nu lära dig att slappna av och kunna somna. Du kommer lära dig att avsluta dagen, skapa minnen av en fridfull gårdag och en morgondag att se framemot. Kropp och sinne är ett system och påverkar varandra, så det som sker i ditt sinne kommer även påverka din fysiska kropp. Är dina muskler avslappnade kommer ditt sinne påverkas positivt av det och den här träningen kommer hjälpa dig mot sömnlöshet. Den här ljudinspelningen kan hjälpa dig att somna under de perioder du upplever att du inte kan komma till ro. Många upplever att de ha svårt att slappna av och släppa stress, med hjälp av den här inspelningen så kommer du slappna av för att du ska förbereda dig för en god natts sömn. Du kan lyssna till den här inspelningen vid flera tillfällen ifall du vaknar upp under natten och vid insomnandet. Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer. Hon arbetar med att utbilda i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste tio åren har hon coachat hundratals klienter och använt mental träning och hypnos som komplement till coaching med goda resultat.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Jag är en 16 årig tjej som alltid har haft det lätt att somna när jag väl vill sova men nu har jag dom senaste dagarna haft svårt att sova.

Lördagsmorgon. Ingen tid att passa. Sovmorgonsläge. Vad händer? Jag sover lätt och blir väckt av mobilens svaga bzzande från vän som är vaken och vill ha min ...

Sömnen behövs för att hjärnan ska få vila. Man sover vanligen mellan 6 och 9 timmar per natt.

LÄTT ATT SOVA

[Fortsätt läsa...](#)