

Energikick & självförtroende PDF

Emma Pihl



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



DOWNLOAD PDF

Författare: Emma Pihl
ISBN-10: 9788791029080
Språk: Svenska
Filesize: 3798 KB

BESKRIVNING

Välkommen till din egen stund av energikick och ökat självförtroende! Med vilsam musik i bakgrunden, guidar Mikael Widerdal dig genom träningspass på mindre än 10 minuter som ger dig kraft och styrka - med ny, snabb metod! Polär mental träning kombinerar akupressur och mental träning och ger dig omedelbar effekt. Du knackar med två fingrar på de sju Polär mental träningspunkterna (de så kallade PMT-punkterna) till Mikael Widerdals instruktioner med skön musik i bakgrunden. Som bonus innehåller mp3-boken även tre kraftfulla avslappningar, att njuta av... Boken innehåller ljudfiler samt faktahäfte i PDF-format.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Är din hemsida en kyrkogård eller en stolt energikick? ... Självförtroende byggs av kunskap, mod och ärlighet. Del 9. Självförtroende är lika med ...

LJUDBOK (1 st CD) - EnergikickSjälvförtroende - Mikael Widerdal Jolineh | Betyg: 5 21 okt 23:53. 39 kr 39 kr 0 bud +45 kr frakt; Spara i minneslistan ...

Titta in och peppa upp dig - eller peppa någon annan. Självbildstest. Ta tempen på din självkänsla och ditt självförtroende. Stresstest. Behöver du göra ...

ENERGIKICK & SJÄLVFÖRTROENDE

[Fortsätt läsa...](#)