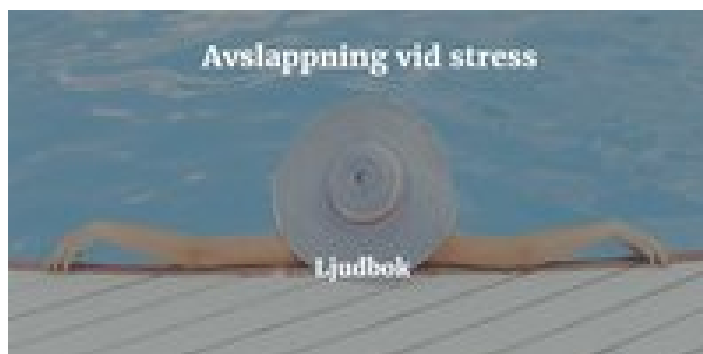


Stresshantering PDF

Rolf Jansson



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



Författare: Rolf Jansson
ISBN-10: 9789177479659
Språk: Svenska
Filesize: 1505 KB

BESKRIVNING

Denna inspelning får kropp och själ att koppla av med hjälp av skicklig hypnoterapiteknik, alfavågor och innovativ ljudproduktion. Inspelningen har dessutom kompletterats med isokroniska toner för att förstärka effekten. En behaglig röst vägleder dig till ett djupt avslappnat tillstånd av mental och fysisk avslappning. I detta mycket mottagliga avslappnade tillstånd får du ett antal posthypnotiska förslag och noggrant skiktade affirmationer för att hjälpa dig att nå dina mål. Vid slutet av inspelningen kommer du att försiktigt föras tillbaka till full dagsmedvetenhet med en kombination av suggestioner och musik. Denna kraftfulla inspelning är helt säker och utgör ett effektivt sätt att hjälpa dig med stresshantering i din vardag. Stress- och ångestrelaterade sjukdomar är vanligt förekommande, så att lära sig stresshanteringstekniker för att slappna av är avgörande för din mentala och fysiska hälsa och för ditt välbefinnande. Hypnoterapi är mycket effektivt för att lindra stress och ångest och denna inspelning vill hjälpa dig att uppnå dessa mål på ett säkert och naturligt sätt.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

De flesta kan hantera plötsliga och stressande situationer. Vi får något som kallas för en kamp- och flyktreaktionen och den varar vanligen från några minuter ...

Är det stressigt på jobbet? Vi har samlat Sveriges främsta utbildare inom stresshantering. Lär dig ta kontrollen över din egen tid!

Stresshantering för chefer. När: 26:e september 2018. Tid: Kl. 09-12 (frukost och registrering från kl. 08:30) Plats: 7A Centralen, Vasagatan 7, Stockholm

STRESSHANTERING

[Fortsätt läsa...](#)