

Keywords: Mindfulness med thetavågor PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mindfulness med thetavågor ePub, Mindfulness med thetavågor las online, Mindfulness med thetavågor download

---

## Mindfulness med thetavågor PDF

Rolf Jansson



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



Författare: Rolf Jansson  
ISBN-10: 9789177479383  
Språk: Svenska  
Filesize: 4258 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness med thetavågor Mindfulnessövning med brainwave entrainment är ett mycket effektivt redskap för att komma djupare ner i din dagliga mindfulness träning. Brainwave entrainment innebär att du påverka din hjärna med olika frekvenser, i detta fall med theta vågor (4-8 Hz). Genom att dagligen lyssna på dessa frekvenser får du tillgång till alla dess fördelar som omfattar theta frekvensen, vilka är följande: Ökar ditt visionära seende, du ser fler valmöjligheter Ökad kreativitet, problemlösning, Bättre minne, lättare inlärning ?Reducerar stress, läker emotionella trauma Börja med att lyssna på ljudfilen i 10 minuter de första 14 dagarna, för att vänja dig. (Madeleine meddelar dig i ljudfilen när det gått 10 minuter). Därefter förlänger du till 20 minuter. OBS! lyssna ej när du kör bil. För bästa resultat lyssna med stereo hörlurar. Har du pacemaker, epilepsi eller är gravid, bör du rådfråga din läkare först. Detta gäller enbart brainwave entrainment, ej vanlig mindfulness. Kontakta Madeleine Magnusson på [madeleine@madeleinemagnusson.se](mailto:madeleine@madeleinemagnusson.se) och uppge kod: THETA för att få tillgång till ett informationshäfte där du får djupare förklaringar om brainwave entrainment.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vi sover cirka en tredjedel av våra liv. Vi behöver en god sömn för att kroppen ska kunna återhämta sig och fungera normalt. Mest sömn behöver barn och ...

Du har en äldre webbläsare som kanske inte fungerar på denna sida. Vid problem, försök att uppdatera eller använda en annan webbläsare.

Mindfulness med thetavågor. Av: Magnusson, Madeleine. Språk: Svenska. Finns som: E-ljudbok. Hatha Vinyasa yoga 60 min. Av: Magnusson, Madeleine. Språk: Svenska.

## **MINDFULNESS MED THETAVÅGOR**

[Fortsätt läsa...](#)