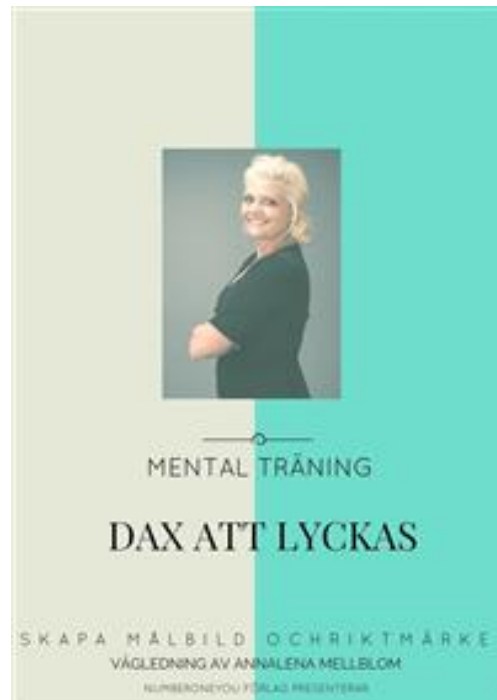


DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärke med mental träning Annalena Mellblom



Ladda ner PDF

DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärke

Det du tror på, är också det som du skapar i ditt liv.

I vårt sinne finns det fler olika inre bilder som för oss människor framåt eller bakåt mot eller från våra mål.

I denna vägleda mentala träning, kommer du att se vad du har för bild om dig själv, världen och livet. Du kommer att tydliggöra för dig själv, vad det är som gör att du har de resultat i ditt liv som du har och även kunna skapa de resultat som du verkligen vill ha.

En skapande resa - ämnat för att du ska kunna ge dig själv vad du verkligen vill ha.

Denna mentala övning kan du göra om och om igen, allt för att serva ditt inre och yttre, till att uppnå de resultat som du vill ha i ditt liv och som gynnar dig, dina nära och kära.

Trevlig resa !

Tid: 13 minuter

Inspelning innehåller Alfavågor, använd hörlurar för bästa effekt.

Avslappning

Visualisering

Kreativitet

När man verkligen är avslappnad, lugnar hjärnans aktivitet ner sig från det snabba Beta-mönstret till de mjukare Alfa-vågorna. Ditt medvetande expanderar. Ny kreativ energi sätter igång att flöda. Rädslor försvinner. Du upplever en befriande känsla av frid och välmående. Inom biofeedback är Alfa-träning den mest rekommenderade behandlingen mot stress. Alfa-tillståndet hjälper dig att komma åt din kreativitet och är utmärkt för att lösa problem, komma på nya ideer och ett bra tillstånd för kreativ visualisering. I Alfa-tillstånd når du djupt ner i avslappning, vilket är mycket betydelsefullt för din hälsa och ditt välbefinnande. Alfa-vågor finns inom intervallet 7-12 Hz. Detta är alltså djup avslappning, men inte riktigt meditation. Alfa är så att säga porten till djupare medvetande-tillstånd.

Annalena Mellblom är verksam som hypnoterapeut, rikedomsscoach och arbetar dagligen med fysisk, mental och inre utveckling. Hon vägleder dig mästerligt genom denna mentala träning där du kommer kunna skapa tillit till din egna förmåga i alla områden i ditt liv.

Mental träning är en metod för att må bra skapa inre mentala bilder som hjälper dig att prestera bättre. Under årtionden har tusentals vetenskapliga studier visat att regelbunden långsiktig och systematisk mental träning bland annat kan leda till:

- Förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- Minskad stress och bättre sömn
- Jämnare blodtryck och vilopuls
- Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende
- Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom
- Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus
- Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron
- Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll
- Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg
- Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer
- Förbättrade sociala relationer
- Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål

Ytterligare några vägledningar av Annalena Mellblom

Självhypnos, Mental träning, utbildningar, E-bok, Bok

- | | |
|--|---------------------|
| -Skapa det ultimata finansiella överflödet i ditt liv | ISBN: 9789187959301 |
| -Skapa finansiellt överflöd genom vägledd självhypnos | ISBN: 9789187959318 |
| -Attrahera rikedom genom självhypnos | ISBN: 9789197843102 |
| -Vägledd tidigare liv terapi | ISBN: 9789187959165 |
| -Utveckla din medialitet - Grunden och tilliten - vägledd utbildning | ISBN:9789187959189 |
| -Viktkontroll med självhypnos | ISBN:9789187959172 |
| -Rök- och snusfri med självhypnos | ISBN:9789 |

Ladda ner gratis DAX ATT LYCKAS - Skapa målbild och riktmärke med mental träning gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Annalena Mellblom

Antall sider:

ISBN: 9789187959332

Format: PDF

Filstorrelse: 19.24 Mb

Ladda ner på 15 sekunder