

Gör dig fri från inre stress Annalena Mellblom



Ladda ner PDF

Gör dig fri från inre stress

Denna vägledda meditation som kommer hjälpa dig att få kontakt med ditt inre lugn, din inre kraft och alla dina tillgångar - de lugn och den trygghet som finns i dig och som hjälper dig att vara mer kontaktad med dig själv, ditt hjärta och livet, här och nu.

Du kommer att ge dig själv tillgång till att vara balanserad, lugn, trygg och fylld med livsenergi.

När du är i kontakt med dig själv, frigörs spänningar och tankar som tidigare gjort dig stressad och spänd, och du kommer att kunna ge dig själv utrymme att få slappna av och vara lugn och stabil i alla situationer oavsett omständigheter. Du kommer kunna ge dig själv utrymme att agera och kommunicera utifrån närvaro och relevans.....

Dom känslorna och den energin kommer att ge dig och andra tillgång till att attrahera resultat som du vill ha, i relation med dig själv och andra vilket kommer kunna ge dig lugn och trygghet.

Så tillåt dig själv att sätta eller lägga dig så bekvämt som möjligt och njuta av den avslappning och mentala träning du kommer att ge dig själv.

Meditations tid: 22.10 min

Ladda ner gratis Gör dig fri från inre stress gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Annalena Mellblom

Antall sider:

ISBN: 9789187959363

Format: PDF

Filstørrelse: 13.52 Mb

Ladda ner på 15 sekunder