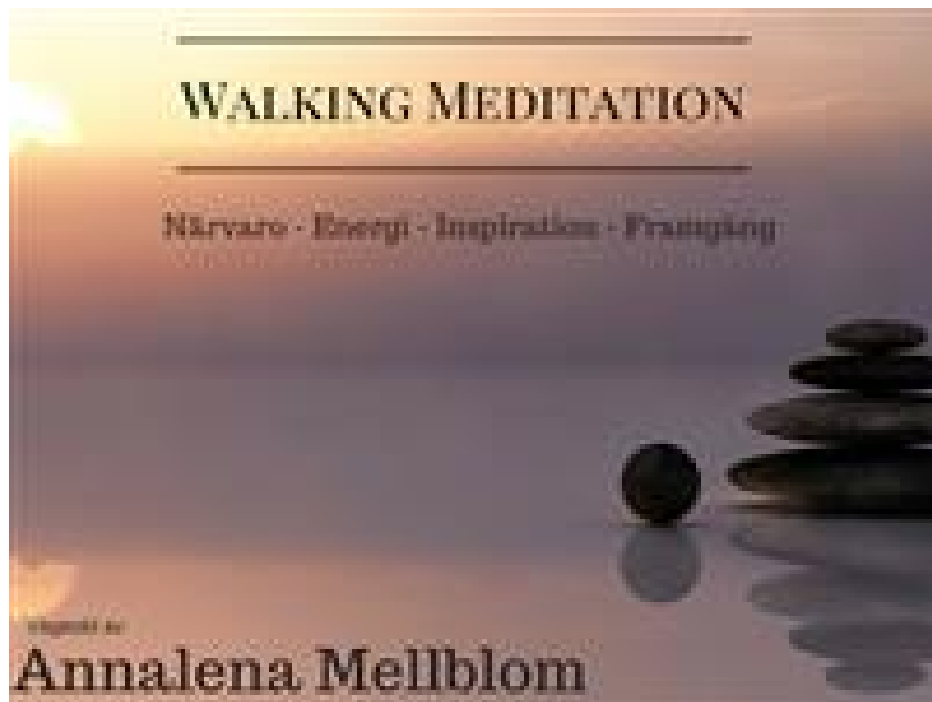


Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång Annalena Mellblom



Ladda ner PDF

Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång

Denna vägleda meditation kan du använda när som helst, i rörelse eller i vilande läge - du väljer själv.

Den hjälper dig att rena ditt sinne från begränsande tankar och spänningar och ger dig tillgång till närvaron till här och nu, energi och inspiration vilket ger dig framgång i ditt liv - i alla områden.

Denna vägleda meditation kan du använda om och om igen.

Annalena Mellblom leder mästertligt in dig i transformationens värld och hjälper dig att integrera dig själv, i din kropp, i ditt rätta jag, för att från ditt inre, vara närvarande, energifylld och inspirerad av att leva ditt liv fullt ut, oavsett omständigheter.

Denna inspelning innehåller Alfavågor

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.

**Ladda ner gratis Walking Meditation - Närvaro - energi - inspiration - framgång gratis bok
PDF Kindle**

Forfatter: Annalena Mellblom

Antall sider:

ISBN: 9789187959387

Format: PDF

Filstorrelse: 19.89 Mb

Ladda ner på 15 sekunder