

Nya Sluta kämpa – börja leva Sanna Ehdin



Ladda ner PDF

Efter den stora framgången med Nya Sjävläkande människan kommer här en ny uppdaterad titel av en av Sanna Ehdins moderna hälsoklassiker! Originalet utkom 2006 och detta är första uppdateringen.

Skapa det liv du drömmer om!
Bli fri från oro, stress, rädslor och ångest!
Släpp fram din dolda kapacitet!
Lär dig Happy Heart-metoden som förändrar ditt liv!

Har du svårt att komma loss i ditt liv? Har ditt liv förvandlats till något som är tungt och ger allmän olust, tomhet eller livsleda? Känner du ofta oro och rädsla för hur det ska gå? Kanske ångest för hur samhället blivit med allt som hänt de senaste åren? Du vet att du bär på en potential, men hämmar dig själv i ditt dagliga liv. Något, rädslor eller oro för det okända eller människors reaktioner, håller dig tillbaka.

Men du har redan kraften att förändra ditt liv, och denna bok ger dig kunskapen om hur du gör.

Du kan lämna kampen bakom dig och bli en levande, glad, positiv och skapande människa!

Med hjälp av Sanna Ehdins nya Happy Heart-metod kan du lämna kampen bakom dig. Känna dig nöjd och tillfreds i livet varje dag, och klara utmaningar på ett enkelt sätt som aldrig förr.

Att vara levande och känna lycka är precis som hälsa ett aktivt val!

Släpp det som inte kan ändras så frigör du energi till det som kan.

NYHETER I NYA SLUTA KÄMPA BÖRJA LEVA:

Happy Heart-metoden som kan förändra ditt liv
Kämpiga relationer; om medberoende, passiv aggressivitet,
bitterhet och psykopati, samt vad man kan göra åt det
Hur tankarna luras; tankefällor och förvrängda tankar samt
hur man ändrar dessa.
Mindfulness och aktivering av vagusnerven
Kärlekens sanna biologiska funktion
Spegelneuronens betydelse för kommunikation
Hjärtats intelligens
Hur man får en kropp i balans
De limbiska stress-autolooperna
Hjärnans formbara egenskaper och hur man använder det i
MNT, medveten neuroplastisk träning

OM FÖRFATTAREN:

Sanna Ehdin är hälsopionjären som haft enorma framgångar med sina böcker, nu senast med Nya Självläkande människan som snart sålt i 20 000 exemplarsom nyhet. Hon är immunolog och en uppskattad föreläsare som samlat erfarenhet från 12 års biomedicinsk forskning och 25 års studier i självläkning och helhetshälsa till sin unika helhetssyn. Hennes 13 böcker har sålt i över en miljon exemplar i tio länder.

Ladda ner gratis Nya Sluta kämpa – börja leva gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Sanna Ehdin

Antall sider:

ISBN: 9789188429087

Format: PDF

Filstorrelse: 13.88 Mb

Ladda ner på 15 sekunder