

God Natt Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

GOD NATT

Somna snabbt och lätt efter att du sorterat dina tankar och slappnat av

Märker du att du har fullt med tankar i huvudet när du ska sova? Tankarna far än hit än dit. Den här träningen kommer få dig att slappna av och sortera dina tankar och lägga en tidsgräns för dem. Den här träningen kommer också lära dig hur du tystar

dina tankar så du kan slappna av och för att somna. Du kan med fördel ha ett anteckningsblock vid sidan av sängen och en penna för att snabbt skriva ner eventuella viktiga tankar som dyker upp. När vi har många tankar och har svårt att stilla vårt sinne kan den här ljudinspelningen hjälpa dig att somna och att sortera de intryck vi har med oss till sängs. Många upplever att de ha svårt att slappna av och släppa stress, med hjälp av den här övningen så kommer du slappna av och lära dig hur du kan låta dina tankar stilla sig och få den plats de behöver för att du ska kunna förbereda dig för en god natts sömn.

Genom att regelbundet lyssna på den här meditationen kommer kan du märka att du tar dig an problem och utmaningar på ett nytt lätt sätt, ha lättare att somna och känna mindre oro genom att lyssna varje dag i 21 dagar och fortsatt sedan så ofta du vill. Kombinera gärna med någon av de andra meditationerna i Mindful meditations serien. Ljudinspelningen är ett komplement till ev

behandlig och långvariga sömnproblem skall alltid utredas av läkare.

Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad samtalsterapeut i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag med fokus på att utbilda privatpersoner och organisationer i kommunikation och ledarskap samt håller internationella NLP utbildningar.

Sedan 2006 har hon coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning, meditation och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 32 ljudböcker samt skrivit boken NLP kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017, som också översatts till engelska 2018 och boken Tips från Coachen 2018, båda utgivna av Mindboozt Publications, samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018. För mer information besök www.camillagyllensvan.se

Ladda ner gratis God Natt gratis bok PDF Kindle

Författare: Camilla Gyllensvan

Antal sidor:

ISBN: 9789188739117

Format: PDF

Filstorrelse: 14.24 Mb

Ladda ner på 15 sekunder