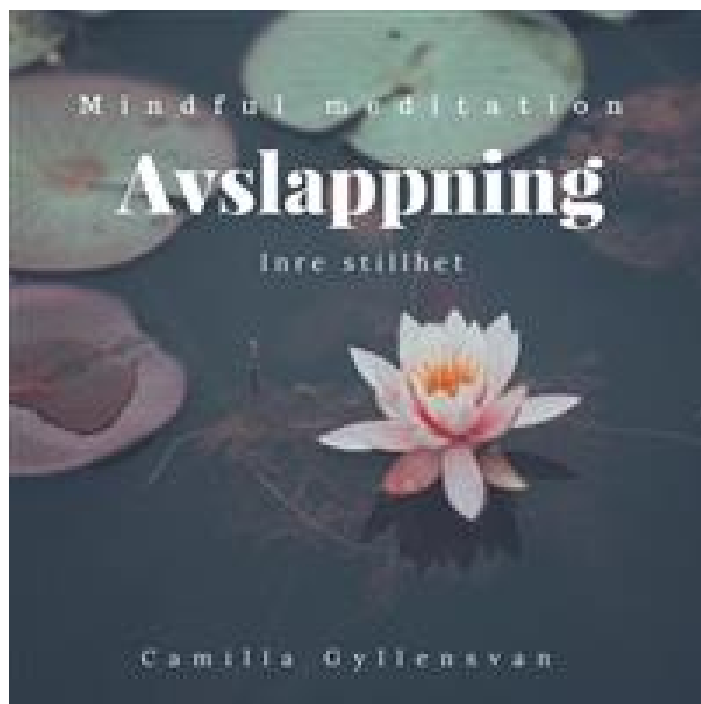


Avslappning- Inre frid Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Släpp spänningar och oro

Den här meditationen kommer ge dig en stunds vila och avslappning främst med fokus på att släppa spänningar och oro. Under meditationens gång kommer du känna hur du gradvis slappnar av och blir mindre oroad inför framtiden. Den här ljudfilen kan med fördel användas innan du ska sova eller när du känner att du behöver en studs avkoppling och vila från arbete eller vardagens stress. För bäst effekt lyssna på denna fil dagligen under 21 dagar för att sedan lyssna varannan dag i 21 dagar till. Kombiner gärna den här filen med någon av de andra i Mindful meditations serien tex Andning eller kroppsmeditation.

Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag som arbetar med 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 och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 27 ljudböcker samt skrivit boken *NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet* utgiven 2017 samt är medförfattare i boken om *Själsabotörer* utgiven 2018

Ladda ner gratis Avslappning- Inre frid gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739131

Format: PDF

Filstorrelse: 17.41 Mb
Ladda ner på 15 sekunder