

Avslappning - Släpp taget Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Distans Till Livet - släpp taget

I den här meditationen är speciellt utformad för att du ska kunna släppa taget om dagen. genom varsam guidning får du möjlighet att skapa distans till de händelser som kan ha hänt under dagen som kan skapa oro eller spänningar i kroppen. I övnigen kommer du träna dig på att gradvis skapa en struktur för att släppa taget. Den här övningen kan med fördel användas innan du går och lägger dig eller när strax innan du behöver samla dig själv och skapa en distans till vardagen. För bästa effekt kan du lyssna på den här filen i 21 dagar för att sedan lyssna varannan dag i 21 dagar och sedan vid behov. Du kan med fördel kombinera den med någon annan av Mindful meditations seriens ljudfiler tex avslappning Andning eller Kropps scanning.

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 28 ljudböcker samt skrivit boken *NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet* utgiven 2017 samt är medförfattare i boken om *Självsabotörer* utgiven 2018

Ladda ner gratis Avslappning - Släpp taget gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739148

Format: PDF

Filstørrelse: 10.11 Mb

Ladda ner på 15 sekunder