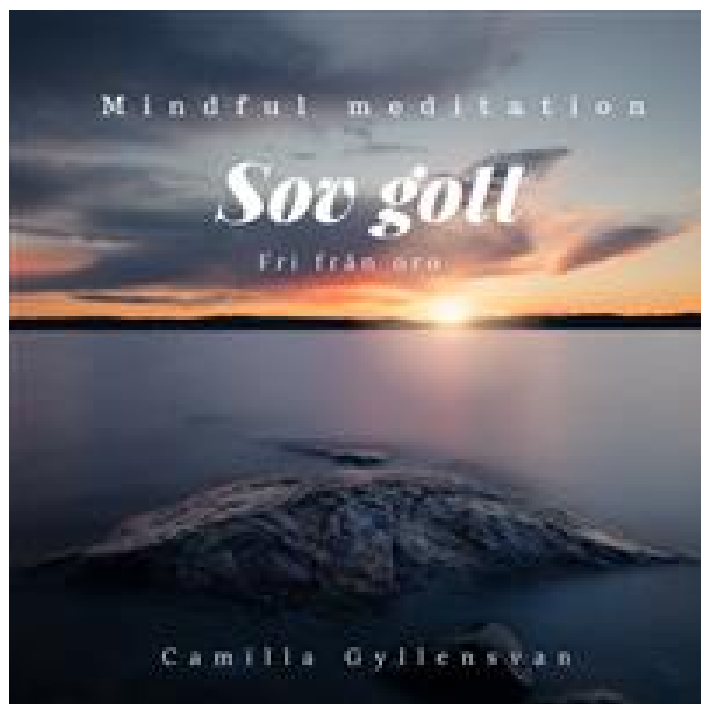


Sov gott- avslappning för djup sömn Camilla Gyllensvan



[Ladda ner PDF](#)

Lugn och rogivande sömn- Fri från oro

Den här meditationen kommer hjälpa dig att slappna av och att komma ner i varv. Du kommer till ro och kan somna lättare. Du kan även lyssna till den om du vaknar på natten och har svårt att somna om.

Den här meditationen kan användas av alla som har svårt att sova eller om du vill slappna av och släppa spänningar när du känner att du behöver komma ner i varv. Det kan vara svårt att somna ibland när man har många tankar i huvudet. Det kan vara minnen eller framtidsplanering, oro eller åltande. Med hjälp av de stärkande affirmationerna i denna meditation kommer du uppleva att du sover bättre och att du klarar av vardagens utmaningar på ett mer fokuserat och lätt sätt

Du kan lyssna på den här filen i samband med att du ska sova, du kan med fördel lyssna på den varje gång du ska sova, desto fler gånger du lyssnar på denna meditation desto lättare kommer du att somna. Du kan med fördel kombinera denna med någon annan av Mindful meditations seriens ljudfiler.

Att i perioder ha svårt att sova råkar de allra flesta ut för någon gång i livet och det kan bero på flera olika anledningar. Den här meditationen har som fokus i att slappna av och att stilla dina tankar så du kan bli lugn och sova hela natten. Med varsam guidning får du börja med att slappna av och bli lugn i kroppen för att göra din sömn lugn och rofull. I kombination med stärkande affirmationer kommer du kunna släppa ev oro som kan störa din sömn. Den kan med fördel kombinerad med andra program som tex andningsankret eler kroppskanning för att snabbt komma

ner i varv. Långvariga sömnproblem kan behövas utredas av läkare och den här meditation är ett komplement till ev behandling.

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 Camilla coachat och utbildat hundratal 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 , även översatt till engelska samt är medförfattare i boken om *Själsabotörer* utgiven 2018.

Ladda ner gratis Sov gott- avslappning för djup sömn gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739155

Format: PDF

Filstorrelse: 10.34 Mb

Ladda ner på 15 sekunder