

Avslappning- Balans i kroppen Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Avslappning - Balans i kroppen

Kroppsscanning är en av de mest populära mindfulness övningarna och används ofta för att somna och sova bättre, släppa stress och lära känna igen kroppens signaler samt för att ge dig själv vila och ny energi. Den här längre mindfulness övningen kan du göra liggande eller sittande. Slut dina ögon och slappna av. Detta är en meditation särskilt lämpad för att öva sig i att ge efter och släppa taget, för att skapa utrymme för avslappning och balans i kroppen. Att ge dig själv tid för återhämtning och vila är en förutsättning för att klara av de påfrestningar vi dagligen utsätts för i vardagen.

Börja med att andas in genom näsan och låt luften fylla lungorna ända ned i magen och låt luften sakta gå tillbaka samma väg ut igen. Varje gång du andas in kan du tänka ”släpp”, och när du andas ut ”taget”. Varje gång du andas ut sjunker du allt djupare ner mot underlaget, du blir mer avslappnad och avkopplad.... låt den här meditationen varsamt guida dig genom kroppen.

Syftet med den här meditationen handlar om att bli medveten om kroppen och dess signaler, för att skapa balans. Många finner denna övning avkopplande och avstressande och vissa somnar av övningen. Därför lämpar den sig även att göra på kvällen för att vara mer avslappnad och redo för sömn. Den lämpar sig även för dig med långvarig eller kronisk smärta och många upplever att de har en djupare sömn och somnar lättare, mindre värk och mer balanserade i kroppen efter att regelbundet använt sig av denna meditation.

Den passar lika bra att göra på morgonen som på dagen. För bästa resultat rekommenderar vi dig att regelbundet lyssna på denna meditation, gärna 21 dagar i följd och sedan närhelst du vill. Desto oftare du lyssnar på denna meditation desto lättare kommer du slappna, av och känna dig mer

utlivad och balanserad. Du kan med fördel kombinera den med någon av de andra inspelningarna i Mindful meditation serien.

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 29 ljudböcker samt skrivit boken *NLP Kommunikation och det personliga ledarskapet* utgiven 2017 som också översatts till engelska 2018 samt är medförfattare i boken om *Själsabotörer* utgiven 2018.

Ladda ner gratis Avslappning- Balans i kroppen gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739162

Format: PDF

Filstorrelse: 19.21 Mb

Ladda ner på 15 sekunder