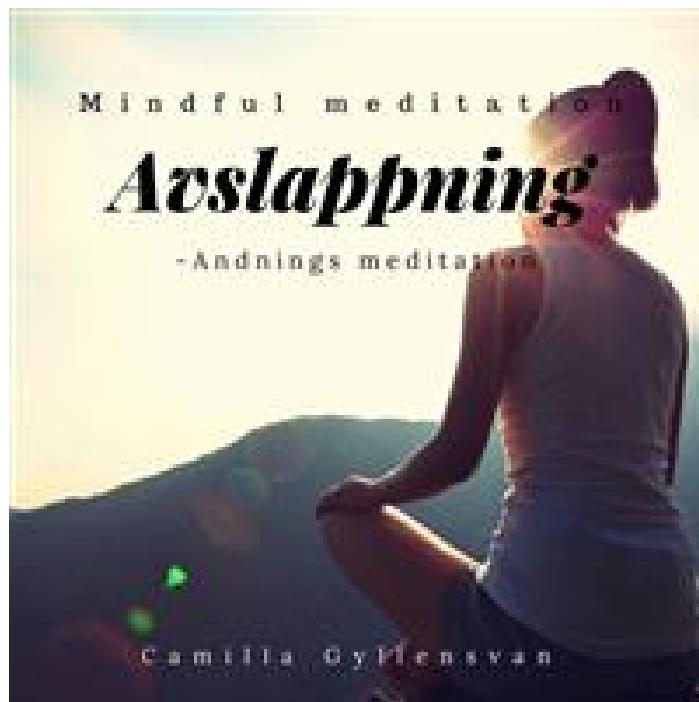


Avslappning -Andnings Meditation Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

ANDNINGSMEDITATION- avslappning

Livet börjar med ett andetag. Vi tar ca 20 000 andetag per dag, i genomsnitt 14 st per minut. Att det är livsviktigt att andas kan vi nog alla vara överens om. Andningen förser kroppen med syre och är en av våra mest grundläggande funktioner. Tack vare syre kan vi tillverka stora mängder energi och möta kroppens enorma energibehov.

I denna avslappnande meditation med fokus på din andning får du möjlighet att stanna upp och fokusera inåt. Att använda din andning som ett ankare för här och nu och låta ditt sinne vila. Vi kan bara genom att vända vårt fokus inåt bli mer avslappnade, släppa spänningar och bli mer medvetna om vad som sker omkring oss bara genom att ta stanna upp, ta ett djupt andetag och andas ut. Andningsmeditation är en av de enklaste och mest basala övningarna i mindfulness och för många en favorit. Med denna guidade meditation får du möjlighet att stanna upp och återkoppla till din andning. Grunda dig och bara genom att göra den här andningsövningen dagligen i minst 21 dagar skapa en vana att släppa taget och ge dig själv stunds avkoppling. För bästa resultat kan du göra den här övningen 1-2 gånger dagligen för att sedan fortsätta så ofta du själv vill. Den passar även bra att göra på kvällen som en förberedelse för vila. Du kan med fördel kombinera denna med någon av våra andra Mindful meditation inspelningar.

Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer. Hon är utbildad i KBT, ACT och mindfulness. Samt arbetar med att utbilda privatpersoner och organisationer i Kommunikation och Ledarskap samt håller Internationella NLP Program och utbildningar. Under de senaste åren har hon coachat och utbildat hundratals klienter och använt mental träning och

hypnos som komplement till coaching med goda resultat. För mer info besök
www.camillagyllensvan.com

Ladda ner gratis Avslappning -Andnings Meditation gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739216

Format: PDF

Filstorrelse: 18.83 Mb

Ladda ner på 15 sekunder