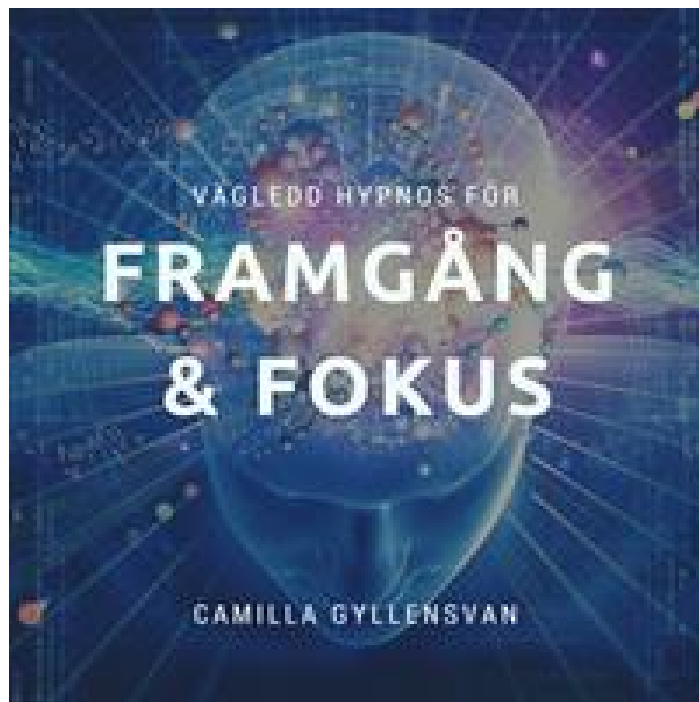


Framgång och fokus Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Fokus och framgång NLP Hypnos för ökat fokus och koncentration. Skjuter du upp saker? Har du svårt att bli ”färdig” och lever på deadlines, eller upplever du att du inte kan fokusera på en sak i taget? Att många av oss har svårt att hålla koncentrationen och fokusera är ingen nyhet. Om det händer att du upplever svårigheter med koncentration och fokus kan du öva dig i att förbättra dem. Du kan öka din koncentration om du medvetet anstränger dig att öva upp den. Många människor upplever svårigheter att koncentrera sig och hålla fokus under perioder i livet. Det här är en kraftfull hypnosinspelning för att du snabbt kan träna upp dig att bli mer koncentrerad och fokuserad. Är du ovan att lyssna till hypnos kan du behöva ge den här inspelningen några gånger för att fullt kunna slappna av fullt ut och tillgodogöra dig övningen. Hypnos är inget annat än ett djupt avslappnat tillstånd där instruktionerna går direkt in till ditt omedvetna sinne som står för ca 95 % av alla dina tankar, handlingar och beslut, och det är bra. Det gör att du utan ansträngning kan utföra alla de saker du gör i din vardag utan att tänka på hur du gör när du gör det. Det kan vara när du kör en bil eller cyklar eller något så enkelt som att borsta tänderna. De vanor och beteenden vi har som gör vårt liv enklare vill vi behålla medan de beteenden och vanor vi har som gör att vi inte koncentrerar oss på det vi behöver göra, skjuter upp saker och levererar på deadlines kan orsaka onödigt mycket stress och oro för oss. Har du ett arbete som kräver fokus tex inom försäljning och ledarskap är denna inspelning ett ypperligt komplement till din säljträning. Hypnos är ett kraftfullt verktyg och du kan märka av snabba resultat, många märker resultat efter några få gånger de lyssnat till inspelningen. Du kan lyssna till den här träningen så ofta du behöver fast vi rekommenderar att du tränar regelbundet i början. Genom att medvetet träna med den är inspelningen under 30 dagar kommer du programmera dig själv till att bli mer fokuserad och koncentrerad och på sätt skapa mer framgång i ditt liv. När du lyssnar rekommenderar vi att du använder hörlurar, är i lugnt avslappnat tillstånd och ser till att inte bli störd. Framgångsrika personer använder sig av enkla principer för att lyckas. För att stödja dig i att bli mer fokuserad

finns det några enkla gyllene regler att följa -Gör en sak i taget -Undvik att bli distraherad, slå av push notiser och sociala media -Skapa förhållningssätt som stödjer dig t.ex. skjut inte upp saker - Skapa en struktur för planering och håll dig till den ”-Allt eller inget” mentalitet vinnare prioriterar 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 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, även översatt till engelska samt är medförfattare i boken om Självsabotörer utgiven 2018.

Ladda ner gratis Framgång och fokus gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739506

Format: PDF

Filstorrelse: 15.12 Mb

Ladda ner på 15 sekunder