

Glädje och livslust Camilla Gyllensvan



Ladda ner PDF

Glädje och livslust

Alla har förmågan att vara lekfulla. Lekfullhet är ett drag som vi alla har inom oss, men för många av oss har lekfullhet blivit satt åt sidan när vi strävar efter att bli allt mer allvarigare. Möjligheten att vara lekfull är viktig eftersom det låter dig uppleva glädje och frihet. Att bli mer lekfull låter dig också reagera på utmaningar med humor och lätthet i stället för att ta livet på allt för stort allvar.

Glädje och andra positiva känslor ger dig kraft och främjar välbefinnandet. Att skratta och ha en positiv attityd med positiva känslor frigör energi, möjliggör nyskapande, främjar lärande och problemlösning. Om vi kan se på livet med mera glädje och lätthet får vi utfört så mycket mera.

Det är viktigt att ha en balans mellan att vara seriös och lekfull. Du kan använda båda dessa egenskaper för att hantera situationer mer effektivt. Och för att lättare kunna släppa det som skapar oro och stress.

Genom att regelbundet lyssna på den här meditationen kommer du kunna känna mer glädje och lekfullhet. När du ser på livet med mer glädje och lekfullhet kan du märka att du tar dig an problem och utmaningar på ett nytt lätt sätt, med att lyssna varje dag i 21 dagar och fortsatt sedan så ofta du vill. Kombinera gärna med någon av de andra meditationerna i Mindful meditations serien tex tacksamhet.

Camilla Gyllensvan är Internationellt certifierad Mental Coach och NLP Trainer via ICNLP. Hon är utbildad samtals terapeut i KBT, ACT och Mindfulness och driver ett utbildningsföretag med fokus på 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, meditation och hypnos som komplement till coaching med goda resultat. Camilla har hittills gett ut 31 ljudböcker samt skrivit boken NLP kommunikation och det personliga ledarskapet utgiven 2017, som också översatts till engelska 2018 och boken Tips från Coachen 2018, båda utgivna av Mindboozt Publications, samt är medförfattare i boken om Själsabotörer utgiven 2018

Ladda ner gratis Glädje och livslust gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Camilla Gyllensvan

Antall sider:

ISBN: 9789188739636

Format: PDF

Filstorrelse: 13.11 Mb

Ladda ner på 15 sekunder