

SOV GOTT - tryggt och helande - vägled självhypnos med Deltavågor

Ladda ner boken PDF



VÄGLEDD SJÄLVHYPNOS
SOV GOTT
Tryggt och helande
Av Annalena Mellblom
Nulldimensioner Förlag presenterar

Annalena Mellblom

SOV GOTT - tryggt och helande - vägledd självhypnos med Deltavågor Annalena Mellblom boken PDF

SOV GOTT - tryggt och säkert - vägledd självhypnos

Denna vägledda självhypnos hjälper dig att slappna av, släppa alla spänningar i kropp och mind. Den hjälper dig att bygga upp en trygg och säker sömn. Med hjälp av den vägledning som sker och de delta vågor som finns med i bakgrunden av vägledningen, kommer du kunna sova de timmar som din kropp så väl behöver.

Hjälp dig själv att ge dig den viktiga sömn, som du så väl behöver.

Tid: 19.28 min

Annalena Mellblom är verksam som hypnoterapeut, rikedomcoach och arbetar dagligen med fysisk, mental och inre utveckling. Hon vägleder dig mästertligt genom denna självhypnos där du kommer kunna skapa tillit till din egna förmåga att sova tryggt och säkert.

Vägledd självhypnos kan hjälpa dig till:

-Förbättrad fysisk och psykisk hälsa

-Minskad stress och bättre sömn

-Jämnare blodtryck och vilopuls

-Ökad självkänsla och ett bättre självförtroende

-Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom

-Ökad koncentrationsförmåga och ett bättre fokus

-Mer positiv attityd och inställning till livet och tillvaron

-Du blir bättre på att styra dina tankar och få ökad kontroll

-Du blir och känner dig lugnare, säkrare och mer trygg

-Ökad arbetsförmåga och förbättrade studieprestationer

-Förbättrade sociala relationer

-Ökade förutsättningar att uppnå sina livsmål

Delta vågor - hjärnas sömnfrekvens

Långa, långsamma vågrörelser. Delta är den långsammaste av de fyra olika typerna av hjärn-vågor. Delta förknippas mest med djup sömn.

Vissa frekvenser inom Delta-området bidrar till att frigöra tillväxthormon som kroppen behöver för att hela och regenerera sig. Sådan återhämtning gör kroppen när den är i djup vila. Delta är det våglängdsområde där det undermedvetna och intuition hör mest hemma och kommer ifrån. Delta-vågor spänner från nästan 0 och upp till 4 Hz.

Ytterligare några vägledningar av Annalena Mellblom

Självhypnos, Mental träning, utbildningar, E-bok, Bok

-Skapa det ultimata finansiella överflödet i ditt liv ISBN:
9789187959301

-Skapa finansiellt överflöd genom vägledad självhypnos ISBN:
9789187959318

-Attrahera rikedom genom självhypnos ISBN: 9789197843102

-Vägledad tidigare liv terapi ISBN: 9789187959165

-Utveckla din medialitet - Grunden och tilliten - vägled utbildning
ISBN:9789187959189

-Viktkontroll med självhypnos ISBN:9789187959172

-Rök- och snusfri med självhypnos ISBN:9789187959226

-Vägled healing : för fysisk, psykisk och mental balans i din kropp,
ditt liv

ISBN:9789187959264

Vägled Mental träning: Tillbaka till NUTID och skapa din framtid
NU ISBN:9789187959295

Skönt självförtroende i skolan - Självhypnos ISBN:9789187959158

Att leva medvetet : självaktning, självacceptans, ditt livssyfte -
Vägled utbildning

ISBN:9789187959196

Tillit till livet och dig själv -självhypnos ISBN: 9789187959103
Vägled healingmeditation - för ökad självkänsla, självkänedom
och inre frid

ISBN:9789187959271

<="" i="">



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod