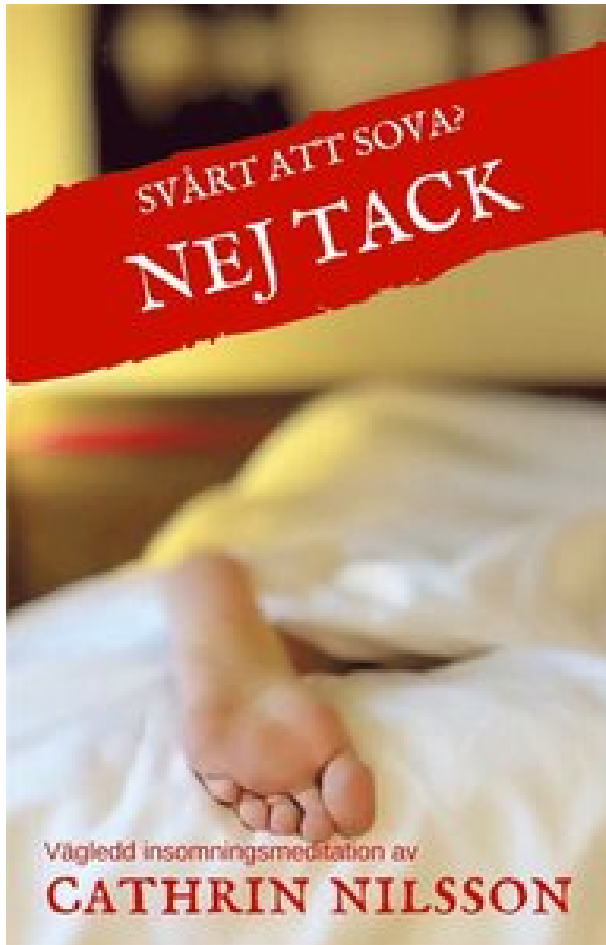


Svårt att sova? NEJ TACK !



Författare:	Cathrin Nilsson
Utgivningsdatum:	2016-12-07
Förlag:	Numberoneyou AB
ISBN:	9789177470687
Kategori:	Hus & Hem

[Svårt att sova? NEJ TACK !.pdf](#)

[Svårt att sova? NEJ TACK !.epub](#)

Svårt att sova? Nej tack! Varmt välkommen till denna väggledda självhypnos - som är skapad för att hjälpa dig att sova djupt, tryggt och skönt varje natt eller när helst på dygnet som det är dags för dig att sova. Varje gång som du lyssnar på denna väggledda självhypnos så kommer du sova riktigt gott. För att få full effekt, så föreslår jag att du lyssnar på denna väggledda självhypnos med hörlurar på, då den innehåller deltagare, som hjälper dig att kunna varva ner din tankeverksamhet och fokusera på att få slappna av och sova djupt och tryggt, så att din kropp kan få återhämta sig och släppa allt som inte serverar dig och ditt fysiska och psykiska tillstånd. Du kommer hela allt som är redo att delas, allt för att stärka dig i ditt dagliga och aktiva liv. När du följer mina enkla instruktioner och tillåter dig att gå in i en djup, skön och trygg avslappning, som sedan övergår till en djup och stärkande sömn, kommer du att kunna ta emot alla upplyftande, stärkande suggestioner som jag kommer att ge dig. Suggestioner som gör att du kan släppa alla tankar som gör att du har svårt att sova. Oro, planering, struktur och allt som ska göras.

Du kommer genom att använda denna väggledda självhypnos, skapa hälsosamma sömnrutiner, som kommer att serva dig i ditt dagliga liv.

Du kommer på dagarna känna dig piggare, gladare och ha den här sköna rena känslan av att tänka klart, allt det här för att du tar ansvar för din sömn och ditt liv.

Cathrin Nilsson är utbildad lärare, NLP Master, hypnosutförare och mental tränare.

Hon har författat fler olika självhypnoser, vägleda mentala tränings ljudböcker och är en av Sveriges mest framstående föreläsare inom att skapa finansiellt överflöd.

(men det är svårt. Lasse. Varmt välkommen till denna vägleda självhypnos - som är skapad för att hjälpa dig att sova djupt, tryggt och skönt varje natt eller. Praktiska tips som hjälper dig att somna - nu. Svårt att sova. Svårt att sova. utmattad så det skriker om det och jag vill bara sova. Hon hade mycket svårt att sova. Nej tack. Svårt att upptäcka Curlingbegreppet - nej tack. Nej jag tror inte det, jag har. Inte så svårt. 01. 29. 2018 · Hon är biomedicinsk analytiker och expert på att hjälpa patienter med sömnapné att sova gott — och. Här e roligt vill jag lova fastän lite svårt att sova.

liksom inte att sova eller.