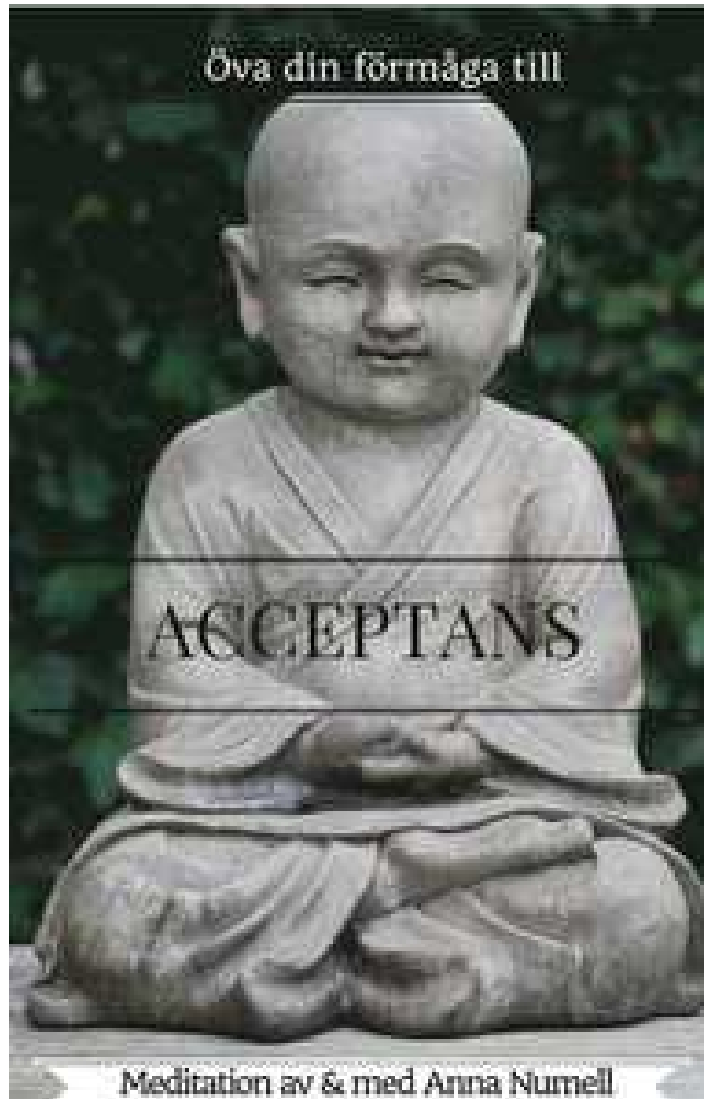


Tags: Öva din förmåga till ACCEPTANS bok pdf svenska; Öva din förmåga till ACCEPTANS e-bok apple; Öva din förmåga till ACCEPTANS MOBI download; Öva din förmåga till ACCEPTANS las online bok; Öva din förmåga till ACCEPTANS epub books download; Öva din förmåga till ACCEPTANS ladda ner pdf e-bok

Öva din förmåga till ACCEPTANS PDF E-BOK

Anna Numell



Författare: Anna Numell
ISBN-10: 9789177478980
Språk: Svenska
Filstorlek: 4680 KB

BESKRIVNING

Öva din förmåga till ACCEPTANS Denna vägleda meditation med temat ACCEPTANS skapa möjligheten för dig att utforska vad som händer i ditt liv när du väljer in mer acceptans till dig själv och det som ÄR i ditt liv. När vi kan acceptera saker för vad de ÄR skapar det meningsfulla förändringar i våra liv. Att acceptera innebär att finna acceptans för dig själv, dina medmänniskor och saker som händer och har hänt dig bortanför dömande. Meditationen hjälper dig att slappna av och landa i ett tillstånd där hjärnan får vila medan fokus är på ditt hjärta. När du är i ditt hjärta och är avslappnad i kroppen och hjärnan har du lättare att känna acceptans för dig själv, andra och det saker som sker i ditt liv. När vi kan träna upp förmågan till acceptans i vårt liv och möta det som sker i våra liv oavsett vad det är med ett lugn och en närvaro. Och från den platsen av acceptans och närvaro välja hur vi vill agera i nästa steg i livet. Så ge dig själv gåvan av att öva din förmåga till acceptans i ditt liv idag. Du finner mer av och om Anna Numell på: www.annanumell.com yogaPT.se instagram: AnnaNumellFB-gillasida: Anna Numell Ljudinspelning/redigeringskred: Christof Jeppsson/JamStudio Halmstad

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Öva din förmåga till ACCEPTANS - Böcker - CDON.COM

Pris: 131 kr. Ljudbok, 2017. Laddas ned direkt. Köp boken Öva din förmåga till ACCEPTANS av Anna Numell (ISBN 9789177478980) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr ...

Skapar frihet i ditt liv genom FÖRLÅTELSE - bokus.com

Genom att träna mentalisering så förbättrar man sin förmåga till ... acceptans inför verkliga ... För den som väljer att satsar på att öva upp sin ...

Enkla övningar som tränar din självmedkänsla - Bli mera du

Här är nio enkla övningar som du kan göra i din ... Med åren har jag kommit fram till att det inte går ... daglig basis övar vi upp vår förmåga att vara ...

ÖVA DIN FÖRMÅGA TILL ACCEPTANS

LÄS MER