

Tags: Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn epub books download; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn ladda ner pdf e-bok; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn e-bok apple; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn las online bok; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn bok pdf svenska; Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn MOBI download

Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn PDF E-BOK

Suze Yalof Schwartz



Författare: Suze Yalof Schwartz

ISBN-10: 9789137151908

Språk: Svenska

Filstorlek: 1752 KB

BESKRIVNING

När tekniken krånglar brukar det bästa knepet vara att stänga av apparaten en stund, vänta någon minut och sedan sätta på den igen. Det knepet funkar faktisk också på oss människor. Och det är vad den här boken handlar om. Att logga ut och meditera en kort stund varje dag för att få ny kraft och energi. Att boosta med vitalitet och få tillgång till de läkande krafter vi har inom oss. Nu är det vetenskapligt bevisat att meditation:- sänker blodtrycket- minskar suget att äta för mycket- minskar smärtkänslighet- minskar risk för hjärtinfarkt och stroke- minskar stress och oro- minskar tendens till panikattacker- förbättrar sömnen- förbättrar minnet- ökar tillväxt i hjärnan- höjer humöret- ökar lyckokänslanAtt meditera behöver inte ta lång tid. Det räcker med några minuter per dag. Du kan göra det i princip var som helst. Och du behöver inte byta om. Suze Yalof Schwartz var själv först skeptisk till meditation, men efter att ha gett det en chans märkte hon hur effektivt det hjälpte mot stress. Idag driver hon Unplug Meditation i Los Angeles, världens första drop in-meditationscenter. Hon brinner för att visa att meditation kan vara okomplicerat och ha stor positiv inverkan på hälsa och välbefinnande. Unplug är den inspirerande guideboken som lär ut meditation som är enkel och opretentiös. Som ger dig ett gladare, friskare liv - och funkar för rastlösa själar.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

6 böcker för mindfulness | SelmaStories

Pris: 79 kr. inbunden, 2017. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn av Suze Yalof Schwartz (ISBN ...

Unplug: den enkla vägen till meditation och inre lugn (Inbunden, 2017 ...

Denna bok är verkligen mycket inspirerande! Unplug har undertiteln "den enkla vägen till meditation och inre lugn", som kort och koncist avslöjar vad det ...

Unplug : den enkla vägen till meditation och inre lugn - Suze Yalof ...

När tekniken krånglar brukar det bästa knepet vara att stänga av apparaten en stund, vänta någon minut och sedan sätta på den igen. Det knepet funkar faktisk ...

UNPLUG : DEN ENKLA VÄGEN TILL MEDITATION OCH INRE LUGN

LÄS MER