

Tags: Bättre sömn med hjälp av självhypnos MOBI download; Bättre sömn med hjälp av självhypnos epub books download; Bättre sömn med hjälp av självhypnos las online bok; Bättre sömn med hjälp av självhypnos ladda ner pdf e-bok; Bättre sömn med hjälp av självhypnos bok pdf svenska; Bättre sömn med hjälp av självhypnos e-bok apple

---

## **Bättre sömn med hjälp av självhypnos PDF E-BOK**

**Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist**



Författare: Jan-Olof Andersson,Cege Ekström,Rolf Jansson,Jöran Enqvist

ISBN-10: 9789177479581

Språk: Svenska

Filstorlek: 4281 KB

## BESKRIVNING

Hur kan hypnoterapi hjälpa? Hypnoterapi fokuserar på att förstå och ändra våra beteenden. Även om orsaken till sömnproblem kan variera så finns det flera gemensamma faktorer som kan öka risken för sömnbesvär. Vissa psykiska besvär, sömnbrist, olika medicinska faktorer liksom mediciner, och tidigare trauman är kända som underliggande orsaker till sömnproblem. Hypnoterapi har länge använts som ett medel för att ändra negativa beteendemönster. Sömnstörningar kan mycket väl orsakas av eller förvärras av underliggande problem som kan behandlas framgångsrikt, såsom stress, oro och ångest. Att t.ex. känna stress beror ofta inte på själva situationen som sådan, utan på hur vi reagerar på situationen. Genom självhypnos är det möjligt att få personen djupt avslappnad och det blir då möjligt att få kontakt med personens undermedvetna. I detta tillstånd omprogrammeras de negativa tankemönstren, och avsikten är att få personen att kunna få kontroll på sina känslor och att styra in denne på positiva tankemönster. Denna ljudbok ger en guidad hypnos så att du hamnar i ett tillstånd av djup kroppslig och psykisk avslappning. Med hjälp av olika tekniker förs du därefter ner till sömnstadiet. Suggestioner, havsvågor, deltagarvågor (ljudvågor) och musik får ner hjärnvågorna till den nivå som är nödvändig för en god sömn. Denna teknik kan du sedan använda så ofta du vill. Dina dagar kommer att bli lättare då du får ner stressnivåerna och ersätter dem med lugn och harmoni. Sömn behöver inte kännas som en omöjlig resa, utan mer som en nära vän som du kan besöka när du vill.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **God Sömn med självhypnos - Westlund Erna**

SOV GOTT - tryggt och säkert - vägledad självhypnos Denna vägledade självhypnos hjälper dig att slappna av, släppa alla spänningar i kropp och mind.

### **De 5 bästa sov-apparna | Aftonbladet**

Hur kan hypnoterapi hjälpa? Hypnoterapi fokuserar på att förstå och ändra våra beteenden. Hypnoterapi har länge använts som ett medel för att ändra negati

### **Bättre sömn med hjälp av självhypnos - Rolf Jansson - ljudbok ...**

Självhypnos kan likställas med djup meditation men med inriktning på förändring av en känsla eller beteende. ... Ger jämnare och bättre sömn;

**Bättre sömn med hjälp av självhypnos**

**LÄS MER**