

# Bil den du bestämt dig för att bli- NU

Ladda ner boken PDF

Bli den som du bestämt dig för att bli -NU



Vägled meditation av  
Tomas Enhager

Tomas Enhager

Bil den du bestämt dig för att bli- NU Tomas Enhager boken PDF

## Bli den du bestämt dig för att bli - NU

Alla lever. Tänk om det gick att BLI mer, att LEVA mer, bara genom att tänka och göra annorlunda.

Andas kan alla göra. Tänk om livet kan bli större, eller ge mer. Bara genom att andas annorlunda.

Denna vägleda meditation av Tomas Enhager ger dig den träning du behöver för att forma din framtid och för att du ska kunna hantera stress genom enkel och effektiv avslappning.

" Vi har en självbild i alla sammanhang, jag har en bild av hur jag är som pappa, hur jag är som ledare, hur jag är när det gäller att arbeta i grupp, att hantera konflikter, att komma i tid, att minnas namn osv.

Frågan är om dessa självbilder hjälper mig, eller stjälper mig. Om jag har en stark och positiv självbild, så får jag ut mer av min inre potential." Tomas Enhager

-Vilken självbild skulle du vilja stärka?

-I vilken del av ditt liv skulle du vilja få ut mer av din potential?

Denna vägleda ljudfil kommer ge dig möjligheten att stärka och förbättra dina självbilder. När du följer instruktionerna nedan och sedan lyssnar på 1 delen, så ha du möjlighet att helt ändra din självbild till det bättre. Bli inte förvånad om du får stora resultat på edgång.

## **Instruktion:**

1:

-Bestäm dig nu för en självbild som du skulle vilja stärka.

-Någon del i livet som du vill ska bli bättre.

2:

-Vad skulle du vilja kalla din negativa självbild?

-Hur har den negativa självbilden påverkat ditt liv hittills ?

-I vilka situationer har det varit extra jobbigt att ha den negativa självbilden?

3:

-Vad skulle du vilja kalla din blivande ideala, positiva självbild?

-Vad mer skulle du vilja få ut av ditt liv, om du kunde få tillgång till denna mer positiva självbild?

## **Del 2:**

Hämta kraft och energi

Enkel och effektiv energimeditation genom andning.

När man slappnar av, andas man längre ner i lungorna. När man är stressad andas man längre upp.

När man andas ner i lungorna talar de om för hjärnan att " NU, är det lugn och harmoni på gång "

Så fort andningen går upp i lungorna så säger det till hjärnan att " NU, är det fara - fly eller fäkta "

Ett sätt att andas längre ner i lungorna är att andas in genom näsan. Andas man dessutom på det sättet du lär dig på del 2, skapa du en djup avslappning i hela kroppen. När kroppen får vila, följer sinnet efter och slappnar av.

Denna andningsmeditation är mycket effektiv för avslappning.

Meditationer pågår i 10 minuter. När du mediterar själv, utan vägledning, använd gärna 15-20 minuter varje gång, två gånger om

dagen.

Detta är ett nyckelverktyg i processen att minska risken för utbrändhet. Det är ett känt och beprövat sätt för att garanterat må bättre.

**Tomas Enhager** har över 25 års erfarenhet av meditation, yoga, andningsövningar och personlig utveckling. Han har erfarenhet av att lära ut meditation till 1000 tals människor i 20-talet länder.

Dessa tekniker på denna vägleda meditation används av människor i näringslivet såväl som elitidrottare i världsklass.

Micke Moberg, har producerat musik i sin studio Mi-Mo Sound sedan 1980. Han har följt Tomas vägledning och skapat musiken helt och hållet utifrån det som Tomas säger. Detta unika samarbete mellan text och musik, gör det lättare för dig att slappna av och uppleva din inre potential.



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

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**