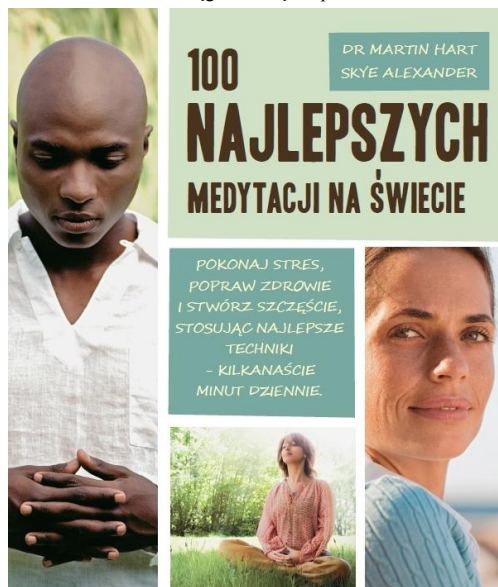


100 najlepszych medytacji na świecie

Ściąganie książek pdf



Dr Martin Hart

100 najlepszych medytacji na świecie Dr Martin Hart pobierz PDF Jeżeli szukasz informacji na temat poprawy swojego zdrowia lub samopoczucia w domowym zaciszu, to ta książka jest napisana specjalnie dla Ciebie. 100 najlepszych medytacji to książka, z której możesz korzystać zawsze i wszędzie, gdy odczuwasz potrzebę poprawy swojego stanu emocjonalnego, umysłowego czy fizycznego. Uwolnij stres pod koniec dnia. Oddychaj głęboko, by obniżyć ciśnienie krwi. Kontroluj gniew, wyłączając swoje napięcie. Uwolnij niepokój przed występem. Rozpal energię seksualną. Jeśli od dawna marzysz o tym, by sięgnąć po korzyści, jakie przynosi medytacja, ale bałeś się, że jest to zbyt trudne, pochłania zbyt dużo czasu lub wymaga zaangażowania w skomplikowane, ezoteryczne rytuały, dzięki książce 100 najlepszych medytacji, będziesz mógł od razu rozpocząć praktykę i od razu doświadczyć płynących z niej korzyści. Większość z prezentowanych tu medytacji opartych na sprawdzonych technikach z różnych tradycji medytacyjnych, składa się z maksymalnie 7 kroków i można je wykonać w przeciągu kilkunastu minut. Czy jesteś osobą zupełnie początkującą czy też bardziej zaawansowaną i poszukującą wzbogacenia swojej praktyki, dzięki tej książce odkryjesz szereg nowych narzędzi i sposobów na odmianę swojego życia na lepsze.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.