

Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: Tolle Eckhart.

En väg till andligt uppvaknande

Annan Information

. Lär dig leva bortom falska begränsningar; Den gudomliga matrisen – Att överbygga tid, rum, mirakler och tro; Lev livet fullt ut – En väg till andligt uppvaknande.

Att Leva Livet Fullt Ut Nu (Hemligheten) – Att Se Saker Med Klara Ögon . LEV LIVET FULLT UT – DIN VÄG TILL ANDLIGT UPPVAKNANDE (AFFILIATE).

30 dec 2016 . Våga omfamna det okända och träd ut ur din bekvämlighetszon. I år 1, det . Det är enda vägen under ett år som 2017. . Eftersom människor inte agerar och vaknar, tar fullt individuellt ansvar får sådana här . Här ligger även andligt uppvaknande och hur vi här får stöd i vårt arbete i vår personliga process.

15 jul 2017 . Begagnad vara i bra skick. LÄS gärna info om lev och betalning nedan! Samfrakt sker.

att leva ett andligt liv innebär att vara i . en del av det andliga uppvaknande är att inse att . Vägen till ett andligt liv går via ett öppet hjärta - . andliga människor har som mål i livet att . svalt och fridfullt. . Istället flydde hon ut i naturen.

10 okt 2017 . Eckhart Tolle är en andlig lärare och författare som är född i Tyskland, men nu . Både The Power of Now (Lev livet fullt ut på svenska), och den här . Hennes väg är den andlige krigarens, men med ett öppet och medkännande hjärta. .. emergence), kundalinifenomen, andligt uppvaknande, mindfulness,.

16 okt 2017 . ladda ner e-böcker online, e-bok online, legal download, lev livet fullt ut, en väg till andligt uppvaknande e-bok gratis, läs lev livet fullt ut, en väg.

Pris: 175 kr. danskt band, 2015. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Lev livet fullt ut : En väg till andligt uppvaknande av Eckhart Tolle (ISBN.

När jag talar om detta uppvaknande, så syftar jag på att vi går in i en ny .. den heter Lev livet fullt ut - Din väg till ett andligt uppvaknande och är skriven av.

Lägg i varukorg. En väg till andligt uppvaknande. Lev livet fullt ut har redan blivit kallad ett mästerverk. Men vad den här boken än kallas och hur den än beskrivs.

22 jul 2014 . Tidigt imorse när mina söner låg och sov gick jag ut på min gräsmatta och började läsa boken -Lev livet fullt ut (en väg till andligt uppvaknande).

Denna tatuering kommer att leva utan gränser, eller leva livet fullt ut på kort stund att vi . Så, är förtroendet för dig själv vägen för självinsikt och självförtroende. . Denna tatuering handlar om andligt uppvaknande och att följa vad du tror på.

Konsten att Möta och Arbeta med Andliga Guider. Andrews Ted . ANDLIGT UPPVAKNANDE . Från hjärtat – Vägen till ett högre medvetande .. Sorterat efter Författare 2017. Du kan hela ditt liv. Hay Louise L. Leva livet! .. Lev LIVET fullt ut.

4 mar 2009 . En väg till andligt uppvaknande. Lev livet fullt ut har redan blivit kallad ett mästerverk. Men vad den här boken än kallas och hur den än.

Jag är en människa som genom livet funnit mer om livets sanna essens, upplevelsen av den . Min resa mot andligt uppvaknande startade på ett mer medvetet plan för många år . När jag medvetet valde att vandra shamanens väg och vägen av . som du är, ges du möjlighet att leva ditt liv fullt ut, med allt vad det innebär ".

I Lyckofällan får du lära dig att leva ett rikt och meningsfullt liv med hjälp av ACT (Acceptance .. Lev livet fullt ut: en väg till andligt uppvaknande; Eckhart Tolle

23 apr 2015 . Lev livet fullt ut, skriven av Eckhart Tolle blev en vändpunkt i livet. . Boken beskrivs som en väg till andligt uppvaknande och den kom att få stor.

3 nov 2010 . Så var jag då ÄNTLIGEN färdig med Eckhart Tolles "Lev livet fullt ut: en väg till andligt uppvaknande". Det här är en bok som jag har tänkt att jag.

"Lev livet fullt ut – En väg till andligt uppvaknande". – Jag övar mig hela tiden på att vara mer i nuet och hitta flödet där, men sär- skilt lätt är det inte, säger hon.

Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på en engagerande resa till andliga dimensioner. I samtalsform förklaras många av livets.

8 jul 2014 . Tio klassiska tecken på andligt uppvaknande - massor av människor har sett det

här klippet! Och somliga kan känna sig lite stressade eller.

20 dec 2013 . Det ser ut att kunna bli riktigt bra! .. som i trettioårsåldern nådde ett andligt uppvaknande, en inre förvandling, . The Power of Now (sorgligt översatt till Lev livet fullt ut) som år 2000 nådde .. Och Livet... var tog "livet" vägen?

Väg utan skäl. av Lotta Danielsson. En enkel men . En väg till andligt uppvaknande. Lev livet fullt ut provocerar, men ger tusenfalt igen. För att kunna ta del av.

Mindfulness är ett enkelt och effektivt sätt att träna ditt sinne och din närvarokänsla enkelt geno. 69 kr. Bild på Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande.

En väg till andligt uppvaknande Eckhart Tolle . en gång under ett decennium, eller en gång under en generation, att det skrivs en bok som Lev livet fullt ut.

18 mar 2017 . . Yoga, passion och närvaro i livet, av Malin Berghagen; Yoga med Malin: . Lev livet fullt ut : En väg till andligt uppvaknande, av Eckhart Tolle.

Title, Lev livet fullt ut!: en väg till andligt uppvaknande. Author, Eckhart Tolle. Publisher, Energica, 2000. ISBN, 9187056690, 9789187056697. Length, 187.

Jag berättar helt naket om min andliga resa, hur jag fick kontakt med änglar och guider och . mina gåvor och det fantastiska liv jag skapat genom att leva min livsuppgift fullt ut. . Klart livet var en kamp när jag gick emot mig själv, min essens, min . Det är många i världen som genomgår ett andligt uppvaknande nu och.

. Art Bilder 19 Skriver UT I En BOK Baserat Pa Formational Studier Dekorera Eller . mellan 1820 och 1939 · Lev livet fullt ut : En väg till andligt uppvaknande.

Jämför priser på Lev livet fullt ut: En väg till andligt uppvaknande (Danskt band, 2015), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för att göra det bästa köpet.

Lev livet fullt ut! - en väg till andligt uppvaknande en väg till andligt uppvaknande, en väg till andligt uppvaknande. Författare: Tolle Eckhart Antal sidor: 185

Lev livet fullt ut har redan blivit kallad ett mästerverk. Men vad den här boken än kallas och hur den än beskrivs, är det en bok som besitter kraften att förändra liv,.

inkluderande, från det fysiska till det transpersonella/andliga. Denna tanke .. London (på svenska 2002 Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande.

Författare: Eckhart Tolle. Titel: Lev Livet Fullt Ut! - En Väg Till Andligt Uppvaknande. Typ: Bok. Kategori: Psykologi. Releasedatum: 2009-03-19. Artikelnummer.

Metoden går ut på att du sitter på en speciellt utformad meditationspall, eller vanlig stol med . Lev livet fullt ut i praktiken. En ny jord. ANDLIGT UPPVAKNANDE.

Hälsoböcker - Böcker online på CDON.COM. Bra priser och snabb leverans på Nordens största varuhus!

Pris: 175 kr. Häftad, 2015. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Lev livet fullt ut : En väg till andligt uppvaknande av Eckhart Tolle på Bokus.com. Boken har 13 st.

Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på en . vår kropp, hur vi kan hitta vägen ut ur psykisk smärta och hur vi kan hämta kraft i nuet. . till ett andligt uppvaknande, om vi använder oss av dem på ett klokt och vist sätt.

Den enkla sanningen var att jag inte levde det liv jag vill leva. ... i era liv, som inte kan förnekas och trängas bort, om du vill leva livet fullt ut. . den är, kommer du att vissna och förtvina både andligt, själsligt och fysiskt. .. av vad du finner, för att i slutändan vara tacksam för detta uppvaknande. ... Jag ska visa dig vägen.

12 jan 2016 . Varmt välkommen på "andligt gym" på Hälsa Utan Gränser! .. Förverkliga dina drömmar och lev livet fullt ut från hjärtat. . På vägen till den femte dimensionen har vi nu tillsammans med Moder Jord . B, Bernie Prior, är en djupsinnig andlig pionjär som är fullständigt hängiven människors uppvaknande.

Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på en engagerande resa till

andliga dimensioner. I samtalsform förklaras många av livets.

Jag älskar det naturliga och det andliga och för mig går det hand i hand. . År 2009 blev ett år med stort uppvaknande för mig. . Men tiden gav mig också en chans att börja våga leva livet fullt ut. . I min längtan att följa mitt hjärtas väg och finna mig själv har det också inneburit stora och utmanande förändringar i mitt liv.

Fri Frakt ✓ 1,6 miljoner svenska kunder - Köp Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande 9789153434092 från Sveriges största fyndvaruhus.

Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande av Tolle Eckhart.

Mitt andliga sökande och mitt stora "Varför" började i slutet av 90-talet. . då vid Millenieskiftet har jag nu förstått var ett så kallat andligt uppvaknande. . Med facit i handen så inser jag att jag var på väg att gå en ut ur kroppen upplevelse. . Jag inser att livet är en enda symbolisk resa och när jag väl förstod att detta kan man.

9789153434092 87056925. lev livet fullt ut en väg till andligt uppvaknande själens apotek bok affisch cd &. KVALITETSVARUHUS. 159 kr. Click here to find.

Ny frisk luft som flödar hela vägen ner i magen, in i ditt kraftcentrum. Den fria .. Eckhart Tolle "Lev livet fullt ut. En väg till andligt uppvaknande". Thich Nhat Han.

./_admin/_cache/product_50lev_livet_fullt_ut___en_vag_till_andligt_uppvaknande.jpg · Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande · Storpocket, Eckhart.

Lev livet fullt ut i praktiken : meditationer, övningar och principer för av Eckhart . databasservrar att kloakregionen ångdriften. en väg till andligt uppvaknande av.

Livet inrymmer en djupt subjektiv komponent som jag måste lära mig förstå och tolka. .. eller också fortsätter tillväxten och överskridandet tills man överskrider främlingskapet genom ett andligt uppvaknande. .. Individens väg till växande handlar då om att fokusera på hinder, problem och svårigheter. .. Lev livet fullt ut.

9 mar 2016 . Hitta vägen till din sanning och ditt uppvaknande. . Nu finns det fullt av olika läror att ta del av, men vad ska jag välja och . Välj ut det som känns bra och passar dig, hitta din egen sanning. Ha tålamod och tillit till att du kommer att hitta din väg. Använd det andliga till goda ting i livet och personlig utveckling.

Fakta: Lev livet fullt ut! Mediatyp, Kartonnage. Förlag, Norstedts Förlagsgrupp. Utgiven, 20090319. Sidantal, 185. Språk, Svenska. ISBN, 9789153434092.

18 aug 2013 . Den heter (klyschigt nog) ”Lev livet fullt ut. Vägen till ett andligt uppvaknande” och är skriven av Eckhart Tolle. Läser den för andra gången nu.

29 okt 2010 . . plan vill förstå vad det handlar om rekommenderar jag först och främst Eckhart Tolles bok Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande.

5 sep 2015 . Och den lämnar ingen annan väg, än att fortsätta ta ansvar för mig och mitt liv med hjälp av min . Lev livet fullt ut av Eckhart Tolle . Filed under Andligt uppvaknande, Ansvar, Eckhart Tolle, Här och nu | Leave a comment.

Merparten vet dock inte om att det inträffat ett skifte utan fortsätter leva utifrån . En tidsera är på väg att gå under av den enkla anledningen att dess syfte är uppfyllt. . som handlar om andlighet och självförverkligande i andlig mening och som söker .. Denna våg av uppvaknande handlar om att vi börjar ta in hur det ser ut i.

7 maj 2009 . ANDLIGT UPPVAKNANDE/UPPSTIGNINGSSYMPTOM Här är en lista på . andas djupt från magen och hela vägen upp till övre delen av din bröstorg . Råd: Balla inte ut utan bara acceptera det som ett symptom av var du befinner dig just nu. .. Kanske ett in-tresse av det andliga för första gången i livet.

Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande. 10. Vackert! 18 tatueringar du och din BFF kommer vilja göra när ni fyller 18. Twist & Tuck.. Love 5 min hair!

8 maj 2015 . Att börja sitt uppvaknande är smärtsamt. . Det livet kommer att prägla mig, jag

kommer automatiskt att genast ha . Det är inte acceptabelt längre om nu Karma verkligen hade fått lov att agera ut ... För mig är andlighet en del av mig, ett sätt att leva och är inte något .. Några uppmuntrande ord på vägen.

Lev livet fullt ut ! En väg till andligt uppv. av Tolle, Eckhart. Energica förlag. Första svenska uppl. 2000. 192 s. Förlagets dekorerade pappband. 23,3x15,3cm.

Pris: 183 kr. kartonnage, 2009. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp boken Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande av Tolle Eckhart (ISBN 9789153434092).

6 jan 2016 . Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på en engagerande resa till andliga dimensioner. I samtalsform förklaras.

18 aug 2017 . Symptom för andligt uppvaknande . Om du vill ha hjälp med detta, säg rakt ut, högt och tydligt att du nu avser .. Du älskar dig själv och livet mer. . för att hjälpa dig att finna din väg och bidra till planetens helande. . Tips: Lär dig att leva med det, med vetenskapen att inget kommer till dig förrän du är redo.

Uppvaknandet kommer att leda till . inte acceptera att frälsargestalten Kristus, som var av andlig natur, skulle ha inkarnerat som människa, det vill . den kristna gnosticisms väg till modern tid, över bland annat New Thought - rörelsen. .. Boken Lev livet fullt ut av Eckhart (Tolle, 1997) vill enligt baksidestexten bland annat.

. döden och tomheten bli din inspiration och din motivation till att leva livet fullt ut. . Du är alltså på väg att möta det där som Shakespeare kallade: "landet från .. Mening, andlighet & religion >> ... #3: Andligt uppvaknande och ditt nyårslöfte .

Allt detta har raserat min bild av att leva i en någorlunda trygg värld. . Den har fört mig närmare min egen smärta och därmed närheten till livet självt. . "Långsamt sjönk det in vad som hade hänt, att det faktiskt hade hänt och hur hennes nya verklighet såg ut. .. Lev livet fullt ut. En väg till andligt uppvaknande, Eckhart Tolle.

Eckhart Tolle beskriver en resa till andliga dimensioner. I samtalston förklaras många av livets grundläggande sanningar, t.ex. att vi är mer än bara vårt sinne.

Best. nr 203105 En väg till andligt uppvaknande. Lev livet fullt ut är en resa till andliga dimensioner, som både är träffande och engagerande. 2 cdskivor! Best. nr.

1 apr 2017 . Den ena boken är nämligen Lev livet fullt ut av Eckhart Tolle och den . Han säger att mänskligheten behöver ett andligt uppvaknande till nuets, . kan för att nå hela vägen upp till stjärnorna, helst i en oklanderlig outfit och.

13 apr 2014 . Liselotte Frisk menar att erbjudandet om ett andligt smörgåsbord låg helt rätt i .. med boken "Lev livet fullt ut: En väg till andligt uppvaknande".

15 mar 2016 . Ladda ner Lev livet fullt ut : En väg till andligt uppvaknande – Eckhart Tolle Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på.

humor och glädje, hjärta och smärta, samt varför världen ser ut som den gör. Eckhart avslöjar . till ett andligt uppvaknande. – Hur blir .. "Lev livet fullt ut: en väg.

14 sep 2017 . "Tidigare kunde jag vända in och ut på mig och vara till lags för att få kärlek... . Sanna Ehdins femtonde bok: "Nya Sluta kämpa — börja leva" (2016) har en . Vi är här för att lära om oss själva och vår väg, och viktigt att se sina . lycka, och det markerar hennes andliga uppvaknande — till det tredje livet.

Nära-döden-upplevelser som andligt uppvaknande sid. 194. Aktiviteter för ... sammans med vår egen inre kompass på väg genom livet. Den framstående .. hindra oss att leva fullt ut och här ges möjlighet till rensning och rening av gamla.

15 apr 2008 . Och vart tar egot vägen i den stund man befriar sig från det – om nu sådant är möjligt? . Han säger att mänskligheten behöver ett andligt uppvaknande till nuets . I boken Lev livet fullt ut – liksom hos Oprah och liksom för SvD.

Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande. För att kunna ta del av visdomen i Tolles

bok Lev livet fullt ut bör man lämna sitt analytiska sinne åt sidan.

Vill du få andligt stöd och hitta kontakten med din själ och dess potential? . Tankarna och begreppen som presenteras här är vägvisare som pekar mot uppvaknandet. . Från allra första sidan i Lev livet fullt ut tar Eckhart Tolle oss med på en . att se omvärlden utifrån stunden i nuet och hitta den sanna vägen till lycka.

4 nov 2010 . . grupp sökare, människor som är lockade av Eckhart Tolle vars böcker ”The Power of now” (Lev livet fullt ut - en väg till andligt uppvaknande).

Men tack vare flera händelser som väckte min tillit till livet, till mig själv, . Det andliga uppvaknandet innebar en massa läsning och ny världsbild växte fram med . och tillslut blev det så smärtsamt att det fanns ingen annan väg ut – än att gå in. . Jag vill såklart leva fullt ut, i min fulla potential med massor av livsenergi!

Människan bör alltså leva på två plan eller i två världar samtidigt och följa de .. bok "Vit Magi" detaljerad information om den andliga vägen och särskilt det hur man skapar en nära . Det kan också tyda på ett andligt uppvaknande, Kristusbarnet. .. Livet är fullt av mystiska fenomen och händelser som inte kan förklaras med.

10 aug 2016 . Etiketter: andlighet, andligt uppvaknande, Följa sin själs väg, Gud, . Och oändligt vackert! .. Lev livet fullt ut - njut av god och hälsosam mat!

26 mar 2013 . Eckart Tolle menar i sin Lev livet fullt ut - en väg till andligt uppvaknande (2009) att du själv är ansvarig för din lycka eller olycka (beroende på.

27 dec 2016 . Några av de största tänkarna, coacherna, andliga ledarna, . Boktipset: Eckhart Tolle – ”Lev livet fullt ut: En väg till andligt uppvaknande”.

&Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande# e-bok nedladdning. &Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande# gratis nedladdning e-bok. Ladda ner.

20 jan 2012 . Jag vill inte byta ut en enda dag av mitt nya liv mot dagarna innan jag blev frälst. . Idag vill han hjälpa utsatta människor till ett meningsfullt liv. . Karl-Gustavs väg till andligt uppvaknande gick via livskriser. . Men även om upplevelsen var fantastisk och livsförvandlande kan man inte enbart leva på den.

Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande. av Tolle Eckhart. Format Kartonnage. ISBN 9789153434092. Utg.datum 2009-03-19. Sidor 185. Översättare.

15 aug 2015 . leva ett andligt, kärleksfullt och spirituellt liv även i det som kallas vardag. Du kommer bli . dig tillgång fullt ut till den du egentligen är. Spiritual . Uppvaknandet. 2. Skiftet. 3. Förvan- . få dem att hända, d v s mer flow i livet. 2. Ökad glädje, fler . vår själsliga potential så vi kan följa dess väg och syfte.

Pris: 183 kr. Kartonnage, 2009. Finns i lager. Köp Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande av Tolle Eckhart hos Bokus.com. Boken har 11 st.

Lev livet fullt ut har redan blivit kallad ett mästerverk. Men vad den här boken än kallas och hur den än beskrivs, är det en bok som besitter kraften att förändra.

måste göra för att finna sin egen individuella väg till tillfrisk- nande. . att leva ”en dag i taget”. Välkommen! . När vi genom dessa steg nått ett andligt uppvaknande, för- sökte vi föra . Vi är alla tillsammans nu och sträcker ut händerna mot en kraft och styrka .. som nu har hindrat oss från att leva livet helt och fullt. De flesta.

För att kunna ta del av visdomen i Tolles bok Lev livet fullt ut bör man lämna sitt analytiska sinne åt sidan. Det här är en bok som både utmanar och provocerar,.

8 jan 2016 . Hm,om jag var du så jag tror inte att affirmationer är rätt väg att gå. ... 'lev livet fullt ut: en väg till andligt uppvaknande" (The Power of Now) av.

8 jun 2013 . "Det stora andliga uppvaknandet"; Ekumenikens magneter; "Kingdom .. Det här tyvärr en väg som kristenheten också mer och mer kör in på, och jag skall .. och att en enad mänsklighet är en nödvändighet för att människorna fullt ut ... Låt oss leva med samma

vakenhet för ögonen som Martin Luther,.

17 nov 2016 . Ni har oftast likadana åsikter och smak om väldigt mycket i livet och kan . för vägen till din tvillingsjäl går genom ditt eget hjärta, och för att ha en . Ofta kommer tacksamheten för dig själv i samband med ett andligt uppvaknande, när du . men det kommer att vara ett respektfullt och harmoniskt förhållande.

Vi måste söka på rätt ställe, i det yttre livet kan vi aldrig finna det. Men själen är inte . Att fullt medvetet förenas med själen, att uppgå i själen. Var finns . Glimten ger en försmak av det andliga uppvaknandet, av glimten som . Vi börjar genast leva i den nya verkligheten — vakenlivet — som plötsligt och oväntat öppnar sig.

23 feb 2015 . Tolle Eckhart. E-bok (PDF.TXT.DOC.EPUB.FB2.MP3) – GRATIS! Pris E-Bok: Lev livet fullt ut : en väg till andligt uppvaknande.pdf – (KR 0.00);

Beskrivning: För att kunna ta del av visdomen i boken bör man lämna sitt analytiska sinne dörhän. Det här är en bok som både utmanar och provocerar.

Lev livet fullt ut! : en väg till andligt uppvaknande. Tolle Eckhart. Kartonnage. Ica Bokförlag, 2009-03. ISBN: 9789153434092. ISBN-10: 9153434099. Priser för 1.

Lev livet fullt ut i praktiken . var i Indien år 2003 fick hon en omvälvande upplevelse som ändrade hennes medvetande, och ledde till ett andligt uppvaknande.

En väg till andligt uppvaknande, Eckhart Tolle. Energica förlag 2000. Lev livet fullt ut i praktiken, Eckhart Tolle. Energica förlag 2002. Lilla boken om Hälsa och.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----