

Tystnadens terapi PDF E-BOK

Paul Sundlin



Författare: Paul Sundlin
ISBN-10: 9789137148830
Språk: Svenska
Filstorlek: 1878 KB

BESKRIVNING

Tystnad och stillhet är en bristvara i dagens samhälle. Vi bombarderas ständigt med ljud och intryck. Vi far runt som skållade råttor och ska göra tusen saker på en gång. Mobiltelefonerna ringer, det plingar uppfordrande när ett nytt mejl anländer, minsta barnet ska hämtas på dagis och ett äldre ska skjutsas till fotbollsträningen, maten ska handlas och lagas, mormor fyller år och present ska köpas, arbetsuppgifterna blir fler och pressen ökar på jobbet? Var och en kan lätt fylla på listan. I egenskap av psykolog, föreläsare och handledare har Paul Sundlin mött alldeles för många människor som är på gränsen till att stressas sönder. De inte bara knälar under tyngden av orimliga arbetsbördor utan tycks också osäkra på hur de ska hantera sitt liv i övrigt - både dess glädjeämnen och påfrestningar. Hur ska man då hitta vägen bort från den värsta stressen? Dagliga stunder av meditation, stillhet och tystnad är välgörande; att stanna upp en stund och försöka komma ifatt sig själv. Den här boken innehåller en mängd tankvärda resonemang och ger många kloka råd om hur man kan ta sig ur den uppskruvade livsstilen och komma ner på en behagligare nivå: praktiska och enkla meditationsövningar i form av andningsmeditation, meditativ gång och närvaroövningar tips om motionsformer som kan fungera som en väg till själslig vila för den som inte är intresserad av att sitta stilla och meditera goda råd om vad man kan göra när det tar emot exempel på hur man söker sig fram till en personlig väg mitt i mångfalden Tystnadens terapi syftar inte bara på tystnad i betydelsen ljudlöshet. Det innefattar eller tangerar sådana saker som ensamhet, avskildhet, stillhet, orörlighet och ostördhet. Tystnad är ju inte ett entydigt begrepp; det kan stå för en inre tystnad mitt i tunnelbaneslamret men likaväl syfta på en omgivande tystnad när man sitter och pratar en sommarkväll på landet. Ordet terapi är också mångtydigt men pekar bland annat på sådana företeelser som att vårda sig själv, sköta sin hälsa, lindra stress och anspänning, ge utrymme för växt och mognad. Som helhet är boken tänkt att vara en inspirationskälla och samtalspartner för dem som söker och längtar efter läkande tystnad och skapande stillhet. Paul Sundlin är leg. psykolog, föreläsare och skribent. Omslagsformgivare: Anders Timrén

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

tystnadens terapi | Adlibris

Att stanna upp för att komma ifatt . Tystnad och stillhet är en bristvara i dagens samhälle. Vi bombarderas ständigt med ljud och intryck.

Kan parterapi rädda er relation? | Femina

Att stanna upp för att komma ifatt Tystnad och stillhet är en bristvara i dagens samhälle. Vi bombarderas ständigt med ljud och intryck.

Paul Sundlin - forum.se

Denna nya erfarenhet av att hennes spändhet och tystnad blir mött ... Nästan alla kan således ha nytta av en psykodynamisk psykoterapi men hur lång terapin ...

LÄS MER