

Mindfulness Icke Dömande PDF E-BOK

Candra Karlholm



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789187959561

Språk: Svenska

Filstorlek: 2237 KB

BESKRIVNING

Icke-dömande. En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: icke-dömande. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Vad är icke-dömande för dig? Hur känns det i kroppen om du tar emot det som är här och nu utan att värdera det? Var kan icke-dömande tillföra något i ditt liv, just nu? Vi är vana att ständigt tycka, tänka, värdera och döma allt som vi upplever. Vårt sinne är sysselsatt med detta nästan oavbrutet. Men det går att kultivera ett icke-dömande förhållningssätt, där vi lär oss att vara med det som är oavsett vad det är eller vad vi tycker om det. När vi får distans till våra omdömen får vi tillgång till ett slags mellanrum - ett litet utrymme som kan göra det möjligt att respondera snarare än reagera på den situation vi möter. Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden icke-dömande. Precis som när du vattnar en planta i en trädgård växer och blomstrar det du ger din uppmärksamhet på detta sätt, i ditt medvetande och i ditt liv. Attityden är både en dörr, en väg och en destination på samma gång. Den här övningen är en av nio fristående delar i en serie. Du kan praktisera en och samma attityd under en längre tid, eller prova och varva alla nio som du tycker. Mer om Candra på www.candrakarlholm.com och www.spreadtheword.nu.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Extraordinary Minds/Yoginis & friends, Täby, Täby Centrum - Bokadirekt

Vi är de ledande utbildarna inom mindfulness. ... "Inslaget av medkänsla och icke-dömande medför att kraven på att alltid lyckas och vara så effektiv som ...

PDF Mindfulness

Mindfulness syftar alltså inte till att bli mer positiv, ... De gör att det med tiden blir lättare och lättare att, på ett icke-dömande sätt, ...

Mindfulness Icke Dömande (ljudbok) av Candra Ka - Bokon

Det finns massvis av olika övningar i mindfulness. ... Försök bara uppmärksamma det som händer, här och nu, utan att värdera eller döma.

LÄS MER