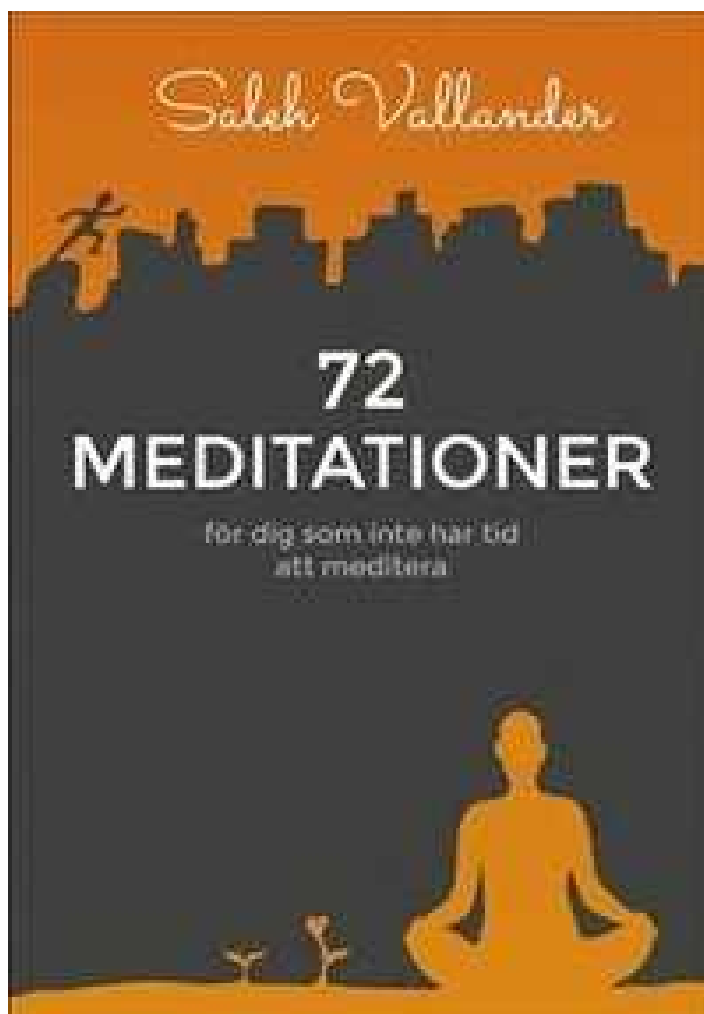


Tags: 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera ladda ner pdf e-bok; 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera las online bok; 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera e-bok apple; 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera bok pdf svenska; 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera epub books download; 72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera MOBI download

72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera PDF E-BOK

Karin Björkegren Jones



Författare: Karin Björkegren Jones

ISBN-10: 9789186293475

Språk: Svenska

Filstorlek: 4192 KB

BESKRIVNING

Att meditera är lättare och roligare än du kanske tror. Och det behöver inte heller ta särskilt mycket av din tid, utan kan lätt passas in i din vardag. Meditation ger en bredare aktivering av hjärnan och ett mer harmoniskt kroppstillstånd. Det är visat i flera studier och snart kommer du själv komma att märka när du mediterar. Eftersom vi alla är unika, och för att meditation måste kännas rätt för just dig, får du här 72 olika tekniker som alla är praktiska och enkla att utföra. Vissa är moderna, medan andra bygger på tusenåriga metoder. Sagt om boken: Den perfekta guiden för alla som har minst intresse för sin egen mentala och själsliga hälsa. I vårt stressade moderna samhälle börjar allt fler inse vikten av att med jämna mellanrum bara stanna upp och ta ett par djupa andetag. Och ungefär så enkelt och okonstlat förhåller sig Saleh till meditation - ett par djupa andetag. En vacker dag tror jag faktiskt att vi har det som obligatoriskt ämne i skolan. Och då hoppas jag innerligt att det är denna bok eleverna får i sin hand. Raymond Ahlgren, författare och coach Jag är beredd att möta mig själv i enkla meditationer. Det triggar min fantasi. Vad kommer jag att hitta där? Kanske ingenting alls och det är det som kommer att vara min skatt. Jill Taube, psykiatriker och författare En bok för dig som är nyfiken på meditation och önskar en snabb introduktion. Rekommenderas varmt både för eget välmående och för patientarbete med medveten närvaro. Katarina Angermund, leg psykoterapeut Saleh Vallander är född i Jerusalem av en svensk mamma och palestinsk pappa. Större delen av hans uppväxt bodde familjen i Mellanöstern, men efter gymnasiet återvände Saleh till Sverige för att utbilda sig till läkare. De många omställningarna i hans omgivning gav Saleh ett brett kulturellt perspektiv men gjorde också att han tidigt började kontempera över vem han egentligen var bortom sina kulturella identiteter. När Saleh gick sitt tredje år på läkarprogrammet hamnade han i en livskris som ledde till ett studie-uppehåll där han gav sig ut på en inre och yttre resa. Han lärde sig meditera, träffade flera läromästare, läste allt han kom över om psykologi och meditation, gick i terapigrupper, gick kurser i KBT och meditationslära. »Det mest värdefulla jag har fått med mig från min resa är självaste teknikerna för hur man mediterar. De är nyckeln och de finns samlade i den här boken.«

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera. Paneter

Sökruta för att söka efter böcker, e-media och allt annat som biblioteket erbjuder Avancerad sök Sök 72 meditationer. Undertitel: för dig som inte har tid att ...

72 meditationer | Yin & Yang Yogastudio

72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera. Att meditera är lättare och roligare än du kanske tror. Och det behöver inte heller ta särskilt mycket ...

Meditation - så här mediterar du - Retreat och meditationer för att ...

72 meditationer - för dig som inte har tid att meditera. 321 likes. Ny bok med enkla meditationstekniker för dig som vill börja meditera och för dig som...

72 MEDITATIONER : FÖR DIG SOM INTE HAR TID ATT MEDITERA

LÄS MER