

Tags: Vila för själen : meditativ bön för moderna människor ladda ner pdf e-bok; Vila för själen : meditativ bön för moderna människor las online bok; Vila för själen : meditativ bön för moderna människor bok pdf svenska; Vila för själen : meditativ bön för moderna människor epub books download; Vila för själen : meditativ bön för moderna människor MOBI download; Vila för själen : meditativ bön för moderna människor e-bok apple

Vila för själen : meditativ bön för moderna människor PDF E-BOK

Paul Sundlin



Författare: Paul Sundlin
ISBN-10: 9789137148847
Språk: Svenska
Filstorlek: 2888 KB

BESKRIVNING

Ju snabbare vardagen ter sig, desto viktigare är det med stillhet och eftertanke. I sin föregående bok, *Tystnadens terapi*, framhöll psykologen och författaren Paul Sundlin betydelsen av tystnad för vårt välbefinnande. I *Vila för själen* fördjupar han det andliga temat. Med utgångspunkt i västerländsk psykologi och kristendomens kontemplativa tradition visar han hur meditativ bön kan hjälpa oss att få en mer balanserad tillvaro. Lättillgängligt och personligt redogör han för meditationens grunder och förklarar olika tekniker. Han ger också praktiska råd och anvisningar om hur man på egen hand försiktigt kan pröva sig fram: hur ska man sitta? hur länge? hur ska man andas? hur ska man ställa sig till de tankeströmmar och eventuella motstånd som dyker upp? Den ordfattiga meditativa bönen utmanar våra invanda sätt att reagera och handla. Om den utövas regelbundet kan den bidra till ökad självkännet och andlig mognad. Ensamheten berikar relationerna till människor i vår närhet. Och stunderna i stillhet hjälper oss att slappna av, utvecklas och frigöra vår kreativitet. *Vila för själen* är en vägledning för både den som aldrig tidigare har mediterat och den som är mer erfaren. Den riktar sig till alla som söker efter ett inre lugn, är intresserade av existentiella frågor och nyfikna på kristendomen och dess mystik. Boken avslutas med en sammanfattning av den meditativa börens viktigaste beståndsdelar, en ordlista med nyckelbegrepp samt tips på vidare läsning. Omslagsformgivare: Anna Käll

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vila för själen : meditativ bön för moderna människor: Amazon.de: Paul ...

Vila för själen : Meditativ bön för moderna människor. Paul Sundlin. 8,90 €

Vila för själen : meditativ bön för moderna människor: Amazon.co.uk ...

Biblioteksida för utlåning av e-böcker och ljudböcker

Vila för själen : meditativ bön för moderna människor - Sundlin Paul

Köp boken Meditativa böner till tröst och glädje av Doris Ankarberg ... Meditativ bön för moderna människor ... Vila för själen : Meditativ bön för moderna ...

VILA FÖR SJÄLEN : MEDITATIV BÖN FÖR MODERNA MÄNNISKOR

LÄS MER