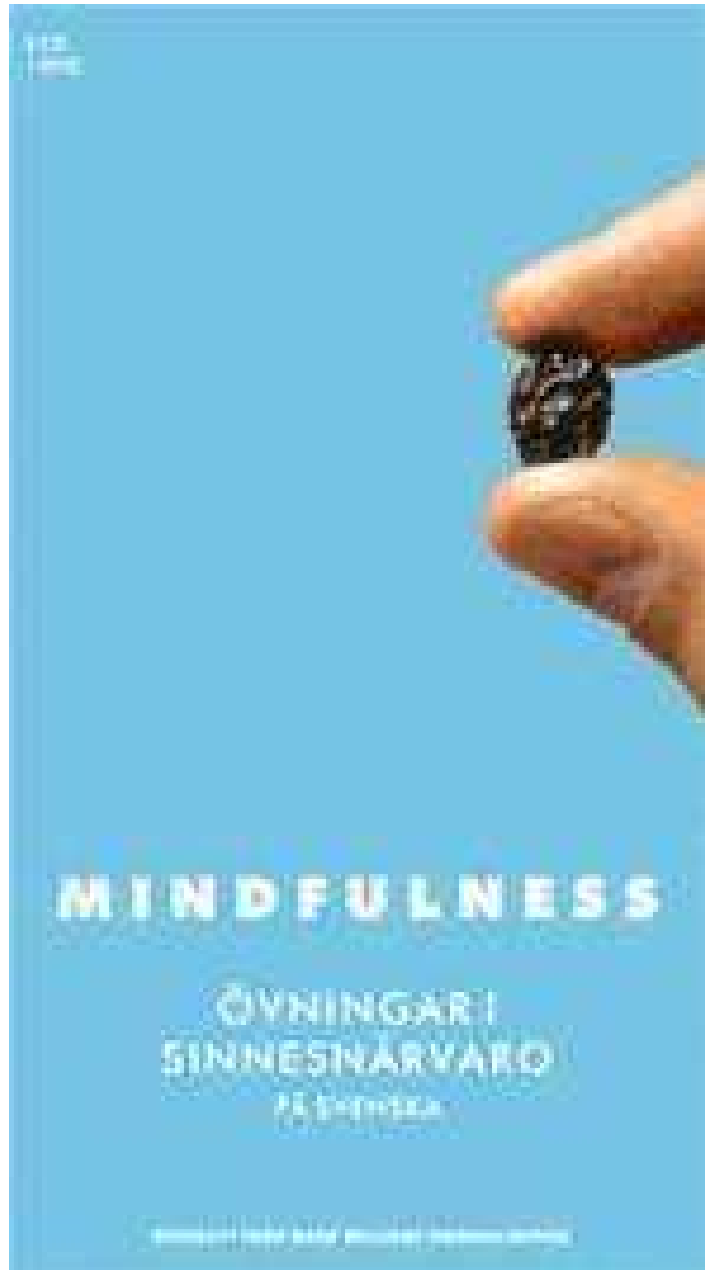


Tags: Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) las online bok; Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) bok pdf svenska; Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) MOBI download; Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) epub books download; Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) ladda ner pdf e-bok; Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) e-bok apple

Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) PDF E-BOK

Mark Williams,Jon Kabat-Zinn,Zindel Segal,John Teasdale



Författare: Mark Williams,Jon Kabat-Zinn,Zindel Segal,John Teasdale

ISBN-10: 9789163332005

Språk: Svenska

Filstorlek: 4370 KB

BESKRIVNING

"Mindfulness - övningar i sinnesnärvaro" innehåller guidade meditationer för sinnesnärvaroträning enligt ett vetenskapligt väl beprövat upplägg på åtta veckor. Programmet har sitt ursprung i mindfulnessbaserad stresshantering (MBSR), framtaget av Jon Kabat-Zinn, den förste att på allvar införa mindfulnesssträning i västerländsk medicin. Metoden vidareutvecklades därefter av Mark Williams med kollegorna Zindel Segal och John Teasdale till mindfulnessbaserad kognitiv terapi (MBCT), i första hand för personer med depressioner. Vetenskapliga studier har slagit fast styrkan av metoden, och resultaten visar att risken för återfall i depression sjunker med hälften efter åtta veckors träning hos dem som haft tre eller fler depressionsperioder. Mindfulness är ett förhållningssätt som ursprungligen kommer från den buddhistiska filosofin, där det utarbetats och studerats sedan årtusenden. Mindfulnessmeditation har i ett flertal vetenskapliga studier visat sig verksamt mot smärttillstånd och psykisk ohälsa, besvär som ofta är stressrelaterade. Mindfulnesssträning har därför på relativt kort tid integrerats inom västerländsk hälso- och sjukvård, där det som metod utgör ett viktigt komplement till psykoterapi och läkemedel för en stor grupp människor. Mindfulness, som på svenska kan översättas med "medveten närvaro" eller "sinnesnärvaro", innebär uppmärksamhet i nuet; på andning, kropp, tankar, känslor och omvärlden. Med träning i sinnesnärvaro kan man lära sig att kontinuerligt upptäcka, känna igen, förstå och förhålla sig till det som pågår i och omkring sig själv. Uppmärksamhet och sinnesnärvaro ger förståelse för nuet, som det faktiskt är. Det ger en möjlighet att konstruktivt gå vidare istället för att fastna i invanda mönster, som störande oro för framtiden eller ältande av det som varit. Detta paket innehåller 5 cd-skivor med guidade mindfulnessmeditationer lämpliga för alla som vill öva enligt ett vetenskapligt beprövat träningsprogram på åtta veckor. Skivorna är godkända av Mark Williams för användning i MBCT genom hans kollega Antonia Sumbundu, Center for Kognitiv Terapi, Roskilde, Danmark. I paketet finns även en dvd med filmade intervjuer, där ledande företrädare för mindfulnesssträning ger en grundlig introduktion och vägledning. Medverkande: Åsa Nilsson, psykiater och författare som genom sin bok "Vem är det som bestämmer i ditt liv" introducerat mindfulness i Sverige för en bred publik. I sitt arbete som terapeut använder hon sig av dialektisk beteendeterapi, en metod med inslag av mindfulness. Professor emeritus Jon Kabat-Zinn, University Hospital i Massachusetts, har sedan starten 1979 tillsammans med sina kollegor behandlat över 17 000 personer med långvarig smärta och stressrelaterade sjukdomar med MBSR. Psykologiprofessor Mark Williams vid Oxford University har tillsammans med kollegorna Zindel Segal och John Teasdale utvecklat MBCT för personer med återkommande depressioner. Marie Åsberg, professor emeritus i psykiatri vid Karolinska Institutet, är känd för sin forskning kring depressionssjukdomar och är en av dem som introducerat mindfulnessbaserad träning i svensk rehabilitering. Hon är verksam vid Stressrehab vid Danderyds sjukhus, bland annat med forskning kring effekter av mindfulnesssträning vid utmattningssyndrom. Henrik Kok, leg. sjukgymnast, leg. psykoterapeut med KBT-inriktning och mindfulnessinstruktör, leder meditationerna på skivorna i detta paket. I sitt arbete leder han grupper, utbildar och forskar inom MBCT, framförallt med inriktning mot stress och depressioner.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

mindfulness.se for Android - APK Download

Mindfulness : övningar i sinnesnärvaro (5 CD + 1 DVD) (Ukjent) av forfatter Henrik Kok. Pris kr 689.

Mindfulness Inspirationsdag - PDF

3 Hemträning/övningar Introduktion (DVD) ... Meditationsövningar (5 CD) ... Bengt Rundquist
Mindfulness i harmoni med den sköna naturen 1 Mindfulness i harmoni ...

Sökresultat - Vattumannen

Meditation & Mindfulness. Musik. Mystik & Kabbala. Mytologi & Jordreligion ...

MINDFULNESS : ÖVNINGAR I SINNESNÄRVARO (5 CD + 1 DVD)

LÄS MER