

Tags: Kreativa dagboken: ett år med mindfulness bok pdf svenska; Kreativa dagboken: ett år med mindfulness e-bok apple; Kreativa dagboken: ett år med mindfulness MOBI download; Kreativa dagboken: ett år med mindfulness epub books download; Kreativa dagboken: ett år med mindfulness ladda ner pdf e-bok; Kreativa dagboken: ett år med mindfulness las online bok

Kreativa dagboken: ett år med mindfulness PDF E-BOK

Jocelyn De Kwant



Författare: Jocelyn De Kwant

ISBN-10: 9789177832775

Språk: Svenska

Filstorlek: 4584 KB

BESKRIVNING

Att komma in i ett kreativt flow är ett sätt att släppa vardagens alla påtryckningar och måsten. Man hänger sig helt åt sitt skapande och resultatet blir ett slags mindfulness. I den här boken finns 365 idéer och uppgifter som hjälper dig att komma i kontakt med din inneboende kreativa kraft så att du kan hitta ett meditativt flow. Du bestämmer själv hur lång tid du vill lägga på en uppgift och du gör dem i den ordning som passar dig. Skriv, rita och skapa direkt i boken. Bokens övningar är indelade i tolv kapitel med olika teman som naturen, skriva, kroppen, sinnen och klotter. Jocelyn de Kwant är journalist och skriver för tidningen Flow - en internationellt prisbelönt tidskrift om kreativitet och mindfulness.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kreativa Dagboken- Ett År Med Mindfulness (Bok) (332769204) □ Ginza på ...

Att komma in i ett kreativt flow är ett sätt att släppa vardagens alla påtryckningar och måsten. Man hänger sig helt åt sitt skapande och resultatet blir ett ...

kreativa-dagboken-ett-ar-med-mindfulness_haftad - PANKPRAKTIKAN

Kreativa dagboken: ett år med mindfulness Jocelyn De Kwant ... Mindfulness är ett både enkelt och effektivt sätt att träna ditt sinne och din närvarokänsla.

Kreativa dagboken: ett år med mindfulness 9789177832775 - Hem ...

Att skriva dagbok kan vara en övning i mindfulness. ... Dessutom kan man med hjälp av dagboken ... Att skriva dagbok kan göra dig ännu mer kreativ. Medan ett ...

Kreativa dagboken: ett år med mindfulness

LÄS MER