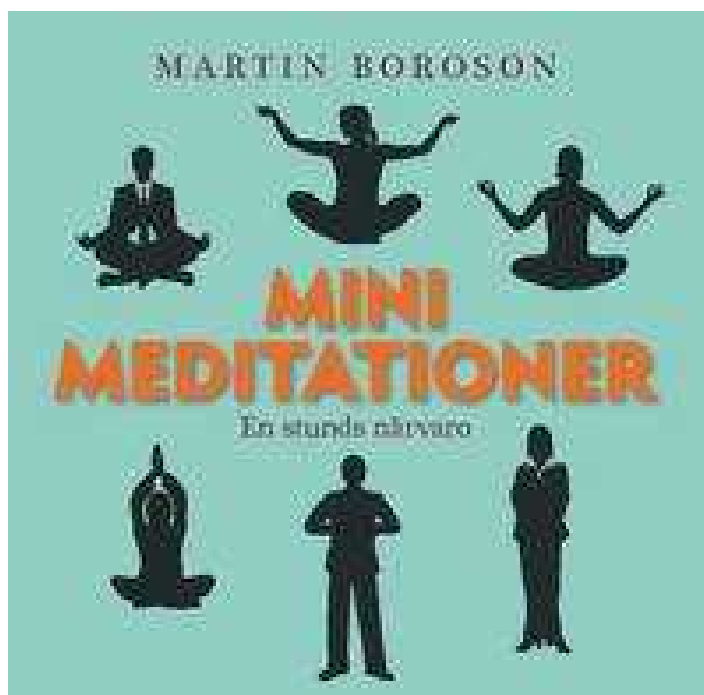


Tags: Minimeditationer : en stunds närvaro MOBI download; Minimeditationer : en stunds närvaro e-bok apple; Minimeditationer : en stunds närvaro bok pdf svenska; Minimeditationer : en stunds närvaro epub books download; Minimeditationer : en stunds närvaro las online bok; Minimeditationer : en stunds närvaro ladda ner pdf e-bok

Minimeditationer : en stunds närvaro PDF E-BOK

Martin Boroson



Författare: Martin Boroson

ISBN-10: 9789170365102

Språk: Svenska

Filstorlek: 1066 KB

BESKRIVNING

Tänk på alla ögonblick i livet som går förlorade när man fastnar i trafiken, blir stående i kön eller sitter av ett långtråkigt möte. Eller alla de stunder som man slösar bort genom att gå på tillställningar man inte uppskattar, arbeta när man inte kan koncentrera sig eller slötitta på ännu ett TV-program före läggdags. Så har vi alla dessa förstulna ögonblick alla de gånger vi passar på när ingen ser och fönstershoppa, surfar på nätet eller bara fingrar på mobiltelefonen. Och sedan alla andra stunder, alla ögonblick mellan ögonblicken. Tänk om alla dessa tillspillogivna ögonblick i själva verket ruvar på oanade möjligheter? Övningarna är tänkta som en hjälp för dig att först och främst lägga märke till ögonblicket, att vara i ögonblicket och dra nytta av ögonblickets oerhörda potential. Alla dessa övningar är så enkla, behändiga och snabbt genomförda att du kan göra dem på en ynka minut. Gradvis blir de sedan dessutom allt kortare tills de slutligen, tids nog, inte tar någon tid alls! Martin Boroson är född i New York och har läst västerländsk filosofi vid Yales universitet, avlagt MBA-examen vid Yale School of Management och privat fördjupat sig i studier av Österlandets filosofi. Han har läst transpersonell psykologi, arbetat som psykoterapeut och är numera verksam som organisationskonsult och föreläsare. De olika tekniker som ingår i Minimeditationer lär han ut på ledarskapsseminarier, öppna workshopar, online och i media.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Alster - en stunds texter - Hitta ljudboken

Encuentra Minimeditationer : en stunds närvaro de Martin Boroson, Erik Nisser (ISBN: 9789127117204) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Minimeditationer - en stunds närvaro - Ljudbok - Martin Boroson ...

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

Minimeditationer - ljudbok - Amulett

Boken innehåller korta meditationsprogram med instruktioner. Även reflektioner och tankar om tid och liv, om stresshantering och mindfulness.

MINIMEDITATIONER : EN STUNDS NÄRVARO

LÄS MER