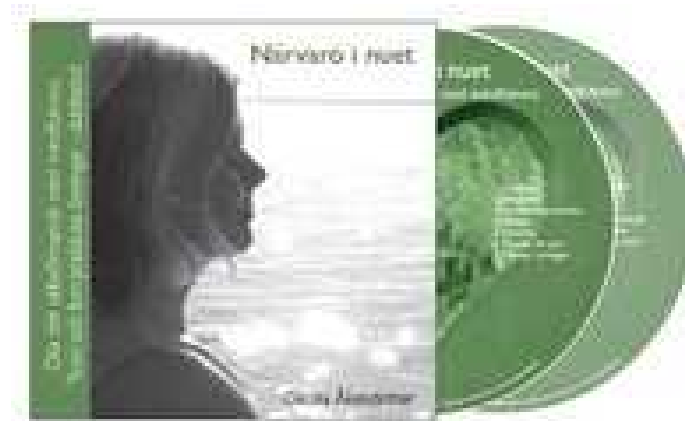


Tags: Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness epub books download; Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness bok pdf svenska; Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness las online bok; Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness e-bok apple; Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness MOBI download; Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness ladda ner pdf e-bok

Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness PDF E-BOK

Mikael Mattsson,Cecilia Åkesdotter,Ingrid Djurback,Håkan Carlsson,Erik Wickström



Författare: Mikael Mattsson,Cecilia Åkesdotter,Ingrid Djurback,Håkan Carlsson,Erik Wickström

ISBN-10: 9789197848701

Språk: Svenska

Filstorlek: 1034 KB

BESKRIVNING

Teori och fem praktiska övningar! Nu finns en unik dubbel - CD i populära mindfulness skapad och inspelad av den uppskattade mindfulness-föreläsaren Cecilia Åkesdotter. Mindfulness är ett hett tema för dig som vill växa och utvecklas på ett personligt plan. Forskningen visar på massor av positiva effekter - bland annat minskad stress, ökad känsla av kontroll, lugn, lycka, empati och livskvalitet. Cecilia Åkesdotter är civilekonomen som efter en stressig tillvaro hamnade på hjärtintensiven, ändrade livsstil och är idag en av de ledande föreläsarna i Mindfulness - toppbetyg och succé! Budskapet är väl förankrat i hennes eget liv och hon har praktiserat uppmärksamhetsträning sedan början av 1990-talet. Ta chansen och upplev närvaro i nuet på hemmaplan du också! Tack för dubbel CD:n, Cecilia! Jag fick den igår och har redan lyssnat till tre övningar. Det var fantastiskt härligt och du har en underbar röst! Du har verkligen gåvan att göra det du gör! Christina Skarin, internationellt certifierad coach, Stockholm

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness | Kognitivt Center i Borås

Mindfulness är en metod för att bli mer närvarande i nuet, ... Mindfulness, medveten närvaro, ... Mindfulness ökar ditt välbefinnande och din livsvalitet.

9 enkla saker att göra - som ökar ditt välbefinnande!

... en ökad medveten närvaro, hälsosammare livsstil/förhållningssätt och ökat välbefinnande i ditt ... i nuet, Medveten närvaro, Mindfulness ...

Mindfulness

Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness: Amazon.es: Cecilia Åkesdotter: Libros en idiomas extranjeros

NÄRVARO I NUET : ÖKA DITT VÄLBEFINNANDE MED MINDFULNESS

LÄS MER