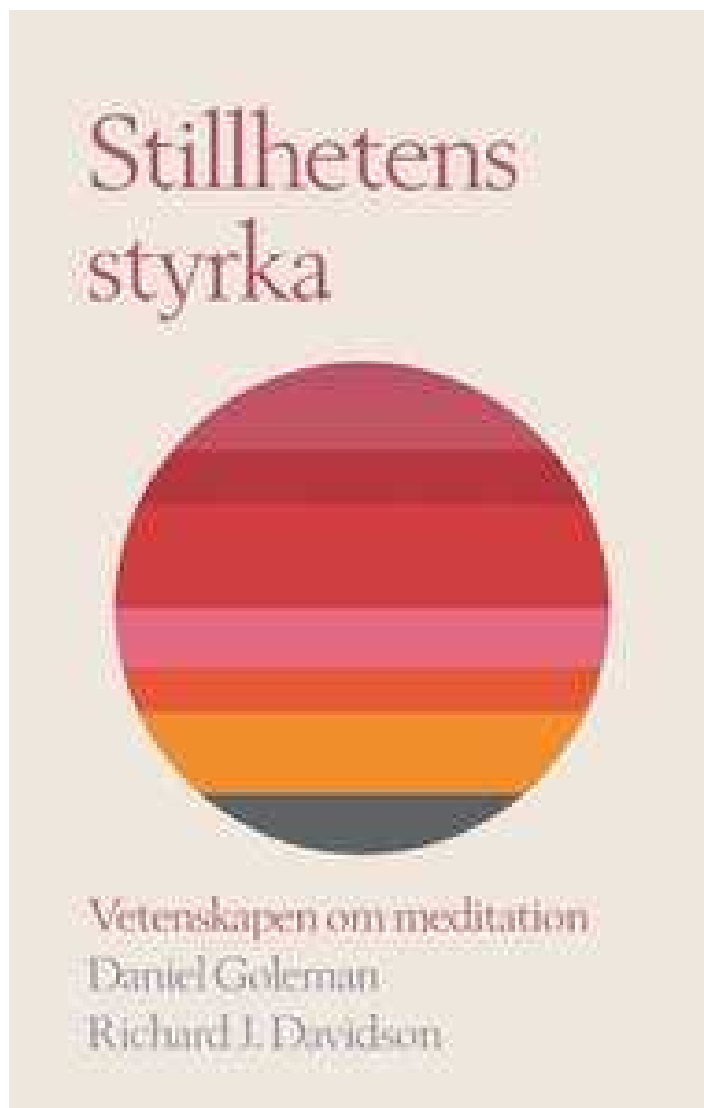


Stillhetens styrka PDF E-BOK

Daniel Goleman



Författare: Daniel Goleman

ISBN-10: 9789188659187

Språk: Svenska

Filstorlek: 3635 KB

BESKRIVNING

Ett standardverk inför en ny, vetenskapligt belagd meditationsvåg! Daniel Goleman, som lanserade begreppet emotionell intelligens, har tillsammans med Richard J Davidson skrivit en fascinerande bok om forskning på meditation och hur den faktiskt förändrar våra liv. För Headspace-åldern! Författarna har själva mediterat under hela sina vuxna liv, men i den här boken redogör de för kvalificerad forskning och vad vi faktiskt vet om de effekter som meditation och mindfulness har på utövarna. De träffar också personer som berättar om egna erfarenheter; som Steve som arbetade i Pentagon och överlevde 11 september, men drabbades av svår posttraumatisk stress som höll på att förstöra hans liv. Tills han lärde sig att meditera. Daniel Goleman och Richard J Davidson avfärdar också en hel del myter. Rigorösa tester har visat vissa av de magiska egenskaper som tillskrivs meditation inte stämmer alls. Men de redogör också för nya rön som visar på andra fördelar som de flesta inte känner till. Stillhetens styrka är den definitiva boken för en ny era av vetenskapligt belagd meditation. Daniel Goleman är psykolog, författare och vetenskapsjournalist. Hans bok *Känslans intelligens* låg ett och ett halvt år på New York Times bästsäljarlista. Richard J Davidson är professor i psykiatri och psykologi på University of Wisconsin-Madison och grundare till Center for Healthy Minds.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Goleman Daniel - Stillhetens Styrka - (Inbunden) - Böcker - Ginza.se

SOMA MIND är ett koncept för återhämtning, balans till det aktiva, utåtriktade och prestationsinriktade. Det innehåller mjuka yogaövningar med ...

Medvetandets återkomst : om hjärnan, kroppen och universum

Stillhetens styrka.pdf --- Eckhart Tolle --- 9789188659781 Stillhetens styrka Daniel Goleman, Richard Davidson. 203 kr. 203 kr. 11 Etik för ett nytt

Stillhetens styrka (Inbunden, 2018) - pricerunner.se

"Stillhetens styrka" visar hur vi påverkas, både själsligt och kroppsligt, samt hur vi gör för att få ut det vi vill av meditation och mindfulness.

LÄS MER