

Tags: Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness las online bok; Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness bok pdf svenska; Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness MOBI download; Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness epub books download; Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness ladda ner pdf e-bok; Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness e-bok apple

Jag är här i nuet : en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness PDF E-BOK

Autumn Totton,Alexandra Frey,The Mindfulness Project



Författare: Autumn Totton,Alexandra Frey,The Mindfulness Project

ISBN-10: 9789174617139

Språk: Svenska

Filstorlek: 1088 KB

BESKRIVNING

Mindfulness är ett både enkelt och effektivt sätt att träna ditt sinne och din närvarokänsla. Det är enkelt genom att allt du behöver göra är att rikta din uppmärksamhet mot det som händer här och nu, och effektivt eftersom det kan hjälpa dig att inte gå vilse bland tankar om det förflutna och om framtiden, något som ofta genererar mer stress än vanliga vardagsbestyr. De rogivande mindfulness- och meditationsövningarna, färgläggningssidorna och vanebrytarna i den här kreativt illustrerade boken kommer utmana både din observationsförmåga och invanda föreställningar, samtidigt som du får hjälp att bli mer medveten om dina tankar och känslor. Jag är här i nuet ger inspiration till att utforska världen med större nyfikenhet och att hitta ögonblick av mindfulness i det vardagliga livet, och låter dig få utlopp för din kreativitet.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Jag är här i nuet

Gör en bra affär på Jag är här i nuet: en kreativ vägledning och dagbok i mindfulness (Kartonnage, 2017)
Lägst pris just nu 49 kr bland 6 st butiker. Varje ...

Jag är här i nuet - Lind & Co

... känsla tycker jag. Här har vi ännu en dag med ... är mycket kreativ och en hejare ... till eftertanke och meditation (man måste uppskatta nuet för ...

Mindfulness, Gående meditation - närvaro i kroppen - tarotguiderna.se

Ika Jorum Jag längtar så Dagbok, brev och dikt i den moderna, svenska ungdomsromanen Det här är en studie i dagboks-, brev- och ... stöd och vägledning ...

JAG ÄR HÄR I NUET : EN KREATIV VÄGLEDNING OCH DAGBOK I MINDFULNESS

LÄS MER