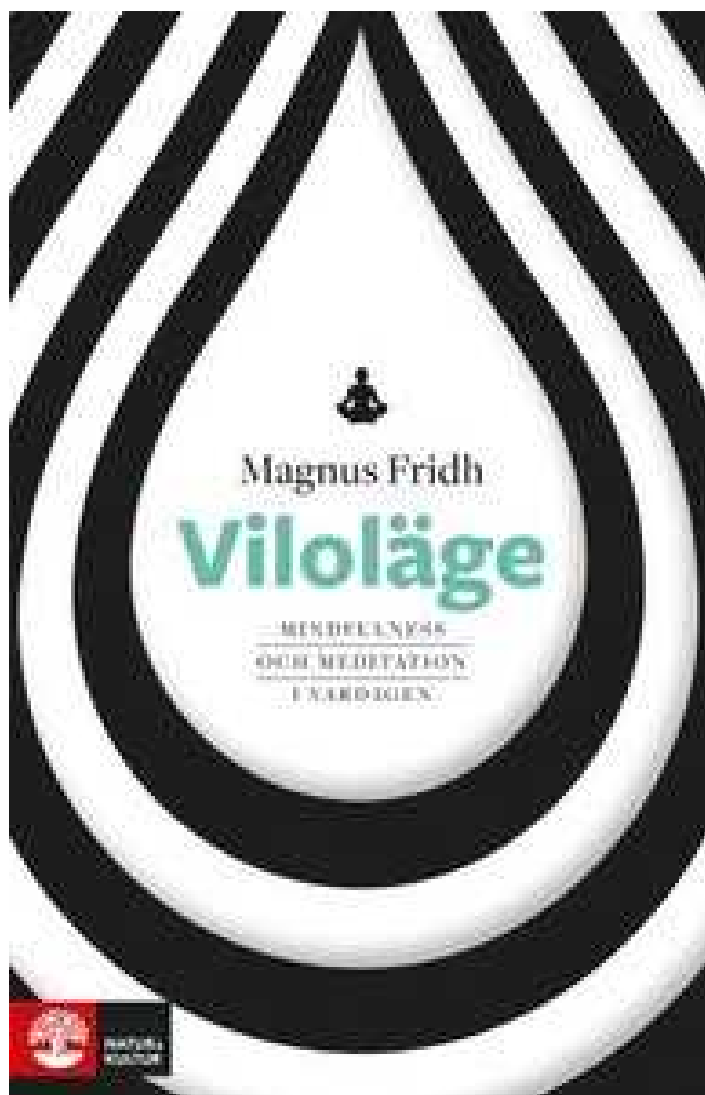


Tags: Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen bok pdf svenska; Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen las online bok; Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen MOBI download; Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen e-bok apple; Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen ladda ner pdf e-bok; Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen epub books download

Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen PDF E-BOK

Eli Göndör



Författare: Eli Göndör
ISBN-10: 9789127819146
Språk: Svenska
Filstorlek: 3284 KB

BESKRIVNING

Klockan är halv tre på natten. Jag sitter på kanten av en obekväm soffa i ett sjukhusrum med armbågarna i knät och pannan vilande i ena handen. Käkarna är spända, huvudet värker. Några decimeter ifrån mig står en sjukhussäng. I sängen ligger vår yngsta dotter. Igår genomgick hon den sista i raden av planerade operationer som styrt våra liv de senaste åtta åren. Den tjugoandra? Jag minns inte riktigt. Det är mörkt i rummet och endast dioderna på morfinpumparna lyser. Allt känns som i en dimma. Hon somnar korta stunder. Vaknar. Gråter. Somnar om. Jag håller hennes hand och försöker vara stark. Jag öppnar min verktygslåda med de meditationstekniker jag lärt mig genom åren. Tar några djupa andetag och försöker få spänningarna att ge vika. Ett andetag i sänder. Inte längre fram än så. Värken i käken släpper en aning. Jag andas in, jag andas ut. Att finna ro i stunder av stressett barn som är sjukt, jobbet som brer ut sig, något som hänt i familjenger oss kraft att ta hand om oss själva och varandra. Att kunna tysta den tjatrande apan i huvudet och pausa flödet av tankar; att vara här och nu, skänker oss lugn och välbehövlig vila. Viloläge visar hur vi kan gå till väga. Här varvas övningar och personliga texter med förklarande och fördjupande avsnitt.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen - Plusbok.se

Viloläge. Viloläge-Mindfulness och meditation i vardagen Att finna ro i stunder av stress - ett barn som är sjukt, jobbet som brer ut sig, något som hänt i ...

Viloläge : Mindfulness och meditation i vardagen - bookbeat.se

'Klockan är halv tre på natten. Jag sitter på kanten av en obekväm soffa i ett sjukhusrum med armbågarna i knät och pannan vilande i ena handen. Käkarna är

Viloläge - yoga, meditation och prat med Magnus Fridh - yogiyogini.se

Köp 'Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen' bok nu. Klockan är halv tre på natten. Jag sitter på kanten av en obekväm ...

Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen

LÄS MER