

Tags: Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans las online bok; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans MOBI download; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans e-bok apple; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans ladda ner pdf e-bok; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans epub books download; Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans bok pdf svenska

**Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig :
om acceptans PDF E-BOK**

Anna Kåver



Författare: Anna Kåver
ISBN-10: 9789127096134
Språk: Svenska
Filstorlek: 1197 KB

BESKRIVNING

Medveten närvaro - mindfulness - innebär att vi är vakna i nuet, att vi lägger märke till det som sker omkring oss och hur det påverkar vårt inre. Vi har alla en egen inneboende teaterrepertoar, och vi kan lära oss att styra den - välja vilka aktörer vi vill släppa upp på vår inre scen. Med hjälp av medveten närvaro kan vi nå större självinsikt, öka våra valmöjligheter och förmågan att nå våra mål. Fokus i Vem är det som bestämmer i ditt liv? ligger på hur vi styr koncentration och uppmärksamhet. Vi får många praktiska tips, exempel och övningar. Vem är det som bestämmer i ditt liv? kan användas som en självhjälpsbok och riktar sig till alla som vill vara mer medvetet närvarande i sina liv. Boken kan också med fördel användas som fördjupningslitteratur av professionellt verksamma inom psykiatri. Åsa Nilsson är psykiater; medicine doktor, legitimerad psykoterapeut och handledare. Hon är universitetslektor vid Karolinska institutet i Stockholm där hon undervisar i psykologi, psykiatri och psykoterapi.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Att leva ett liv, inte vinna ett krig - Natur & Kultur - nok.se

Pris: 189 kr. E-bok, 2005. Laddas ned direkt. Köp Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om ...

Nilsonne Åsa - Vem Är Det Som Bestämmer I Ditt Liv? - Om Medveten ...

Medveten närvaro, mindfulness, innebär att vi är vakna i nuet och att vi lägger märke till det som sker omkring oss. Boken vill hjälpa oss att kunna styra vår ...

Vem är det som bestämmer i ditt liv? - Natur & Kultur

... medveten närvaro, ... "Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro." Åsa ... "Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans".

**DEM ÄR DET SOM BESTÄMMER I DITT LIV? : OM MEDVETEN NÄRVARO ; ATT LEVA
ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG : OM ACCEPTANS**

LÄS MER