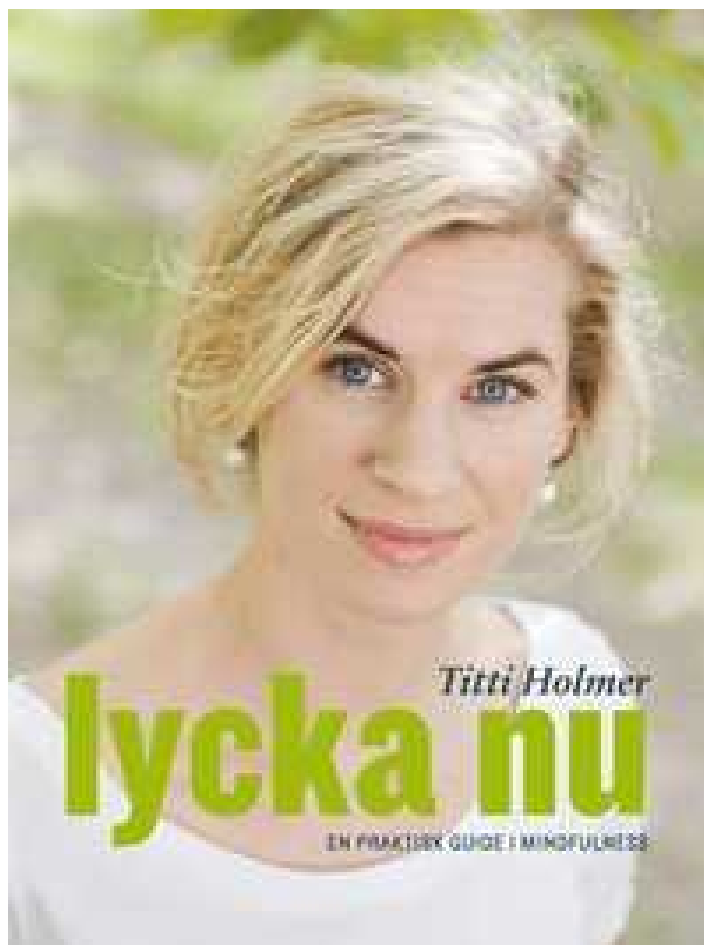


Tags: Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness epub books download; Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness e-bok apple; Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness bok pdf svenska; Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness las online bok; Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness MOBI download; Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness ladda ner pdf e-bok

Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness PDF E-BOK

Titti Holmer



Författare: Titti Holmer
ISBN-10: 9789174243154
Språk: Svenska
Filstorlek: 3229 KB

BESKRIVNING

Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. Det är en positiv fysisk sensation. Lycka är helt enkelt att må bra, eller åtminstone lite bättre än vad du gjorde för en stund sedan. Det är något vi alla strävar efter, och vi gör vad vi kan för att undvika dess motsats ? de negativa känslorna sorg, ilska, rädsla och skam. Men vad kan man göra för att bli lycklig? I Lycka nu visar psykologen Titti Holmer hur man framgångsrikt kan använda tekniken mindfulness för att hantera stress, ångest, missbruk, smärta, sorg, ilska, sömnstörningar och impulsivitet. Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om här och nu. Det är en teknik som har använts i tusentals år för att öka upplevelsen av positiva känslor, men den ger också hjälp att hantera svårigheter. Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan du påverka din tillvaro, välja annorlunda och skapa det liv du vill leva. Det finns fyra hörnstenar inom mindfulness som är viktiga att observera. Det är din kropp, dina känslor, dina tankar och dina handlingar. Genom att fokusera på dessa delar i tur och ordning blir du medveten om var du befinner dig just nu, fysiskt och psykiskt, och det blir lättare att hitta strategier för att må bra. Lycka nu bygger på författarens egen psykoterapeutiska erfarenhet och på vetenskaplig forskning om positiva känslor och mindfulness. Boken innehåller många praktiska övningar som hjälper dig att identifiera problemet, observera nuet och gå vidare mot en positiv förändring. Omslagsformgivare: Jenny Franke Wikberg

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness - Titti Holmer - Äänikirja ...

Encuentra Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness de Titti Holmer, Jenny Franke Wikberg (ISBN: 9789174243154) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

Lycka nu - 28 Photos - Product/Service - facebook.com

Lycka nu. 204 likes. Vad kan man göra för att bli en lyckligare människa? I Lycka nu - En praktisk guide i mindfulness visar psykologen Titti Holmer hur...

Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness (e-b - Bokon

Pris: 51 kr. E-bok, 2013. Laddas ned direkt. Köp boken Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness av Titti Holmer (ISBN 9789174243154) hos Adlibris. Fraktfritt över ...

LÄS MER