

Tags: Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen e-bok apple; Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen las online bok; Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen ladda ner pdf e-bok; Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen bok pdf svenska; Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen MOBI download; Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen epub books download

---

## **Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen PDF E-BOK**

**J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn**



Författare: J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789170362309

Språk: Svenska

Filstorlek: 3319 KB

## BESKRIVNING

Vart du än går är du där är en handledning i konsten att bli vaknare för det som sker just nu, både inom sig själv och i omvärlden. Han berättar om hur han i egenskap av förälder, familjeförsörjare och i sin yrkesroll brottas med att bli mer närvarande i nuet, vid frukostbordet såväl som under bergsbestigningen. Boken är indelad i tre delar. Den första ger en bakgrund kring vad meditation och medveten närvaro är. Den andra är en praktisk handbok i konsten att meditera. Den sista delen handlar om hur man kan omsätta medveten närvaro i de dagliga rutinerna och hur man kan få plats för meditationen i vardagslivet. Utifrån situationer som det är lätt att känna igen sig i beskriver författaren enkla övningar i meditation som man själv kan göra hemma. Vart du än går är du där har sålt i mer än 750 000 exemplar i USA.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen av Jon Kabat ...**

Författaren, läkare som grundat stressklinik i USA, söker här ge handledning i meditation avsedd att öka förmågan att vara närvarande i nuet.

### **Vart du än går är du där - Natur & Kultur - nok.se**

Pris: 209 kr. CD-bok, 2008. Finns i lager. Köp Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen av Jon Kabat-Zinn på Bokus.com.

### **Vart du än går är du där: medveten närvaro i vardagen (Ljudbok CD, 2008 ...**

Medveten närvaro i vardagen. Av Jon Kabat-Zinn "Vart du än går är du där är en handledning i konsten att meditera och att lära känna sig själv ...

**VART DU ÄN GÅR ÄR DU DÄR : MEDVETEN NÄRVARO I VARDAGEN**

***LÄS MER***