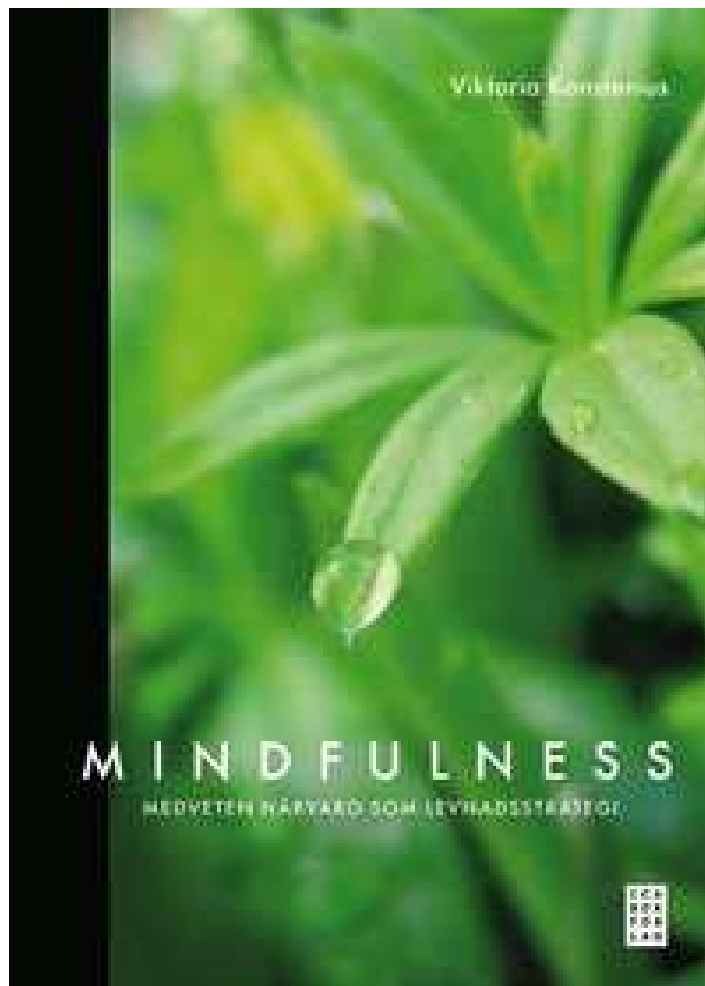


Tags: Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi las online bok; Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi ladda ner pdf e-bok; Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi MOBI download; Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi bok pdf svenska; Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi e-bok apple; Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi epub books download

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi PDF E-BOK

Viktoria Konstenius, Maria Schillaci



Författare: Viktoria Konstenius, Maria Schillaci

ISBN-10: 9789153434160

Språk: Svenska

Filstorlek: 3206 KB

BESKRIVNING

Mindfulness - medveten närvaro som levnadsstrategi är en bok som kan förändra ditt liv! Den här boken hjälper dig att delta i livet medan det pågår. Mindfulness, eller medveten närvaro, väcker idag stort intresse eftersom många upplever att livet springer dem förbi. Mindfulness handlar om att få balans i tillvaron och att vara närvarande i ögonblicket - att leva här och nu. Mindfulness - medveten närvaro som levnadsstrategi ger dig en introduktion till centrala tankebegrepp inom mindfulnessstraditionen. Det handlar om hur man kan förhålla sig till sig själv, sin kropp, sina tankar, sina känslor, sina val, sin omgivning - helt enkelt hur man kan förhålla sig till livet. Boken innehåller beskrivningar på övningar som utgår från kroppen och dess sinnen och som är lätta att praktisera i vardagen. Boken passar både nybörjaren och dig som söker en nytändning i mindfulnesssträningen. Den kan även användas som underlag för reflektion och samtal och som upplägg för kurser. Låt dig inspireras!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi - Viktoria ...

Mindfulness, eller medveten närvaro som man ofta säger på svenska, handlar om sinnesnärvaro - att leva i nuet. Metoden är över 2000 år gammal och har sitt ...

Mindfulness : medveten nä... | Viktoria Konstenius | 80 SEK

Det finns inga omdömen till denna titeln. Klicka här för att vara den första som skriver ett omdöme.

medveten närvaro - personlig assistans som faktiskt fungerar - vivida.se

Detta är mindfulness, eller medveten närvaro som det också kallas på svenska. Det handlar inte om passivitet, tvärtom.

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi

LÄS MER