

## Find hjem til dig selv PDF

**Jon Kabat-Zinn**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Jon Kabat-Zinn  
ISBN-10: 9788777064913  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1459 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness (opmærksomt nærvær) er en opdagelsesrejse mod heling og forvandling. Det drejer sig om at udvikle sin opmærksomhed ved omsorgsfuldt at lægge mærke til, hvad der sker, og leve livet, som om det virkelig betyder noget. Du kan øve dig i det ved simpelthen at være åben over for nuet, sådan som det er, og ikke sådan, som du gerne vil have, det skal være. Det er ikke nemt, men det kan være en åbenbaring, når det lykkes blot et kort øjeblik, og en endnu større åbenbaring, når du efterhånden kan fastholde denne tilstand. Bogen indeholder 108 korte tekster til refleksion. Teksterne kan hjælpe med at skabe fokus for din opmærksomhed og bane vejen for at kunne være til stede i nuet. Herved udvikles større selverkendelse, nærvær, ro og glæde både, når du er alene, og i relationen til andre - også når livet er vanskeligt og smertefuldt. Jon Kabat-Zinn er en internationalt anerkendt forfatter inden for selvudvikling og har skrevet flere bestsellere. Han er en af de mest centrale personer, hvad angår udbredelsen af mindfulness.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Tag en forlænget weekend ud til dig selv, ... hvor du er forsvundet hen - kalde dig selv hjem igen - og ...  
Det hed "find dig selv" jeg følte enlig ...

Find hjem til dig selv Varenummer: 8 Find hjem til dig selv: 179,00 DKK 161,10 DKK

Find hjem til dig selv (bog) af forfatteren Jon Kabat-Zinn | Krop og sind div. | Mindfulness (opmærksomt nærvær) er en opdagelsesrejse mod heling og forvandling.

## FIND HJEM TIL DIG SELV

[Læs mere ...](#)