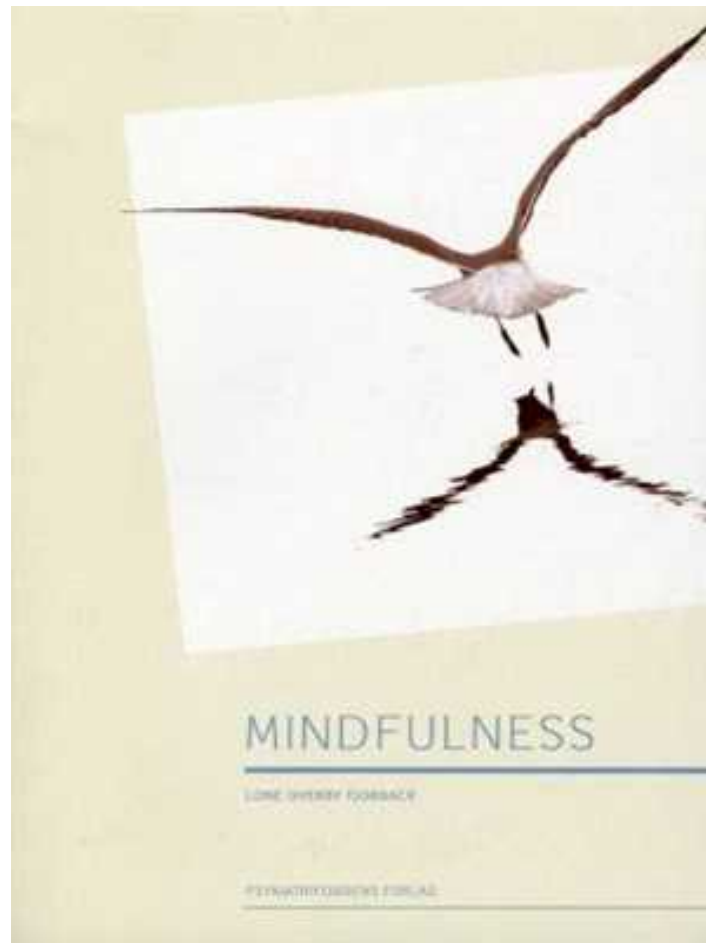


Mindfulness PDF

Lone Overby Fjorback



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



Forfatter: Lone Overby Fjorback

ISBN-10: 9788790420741

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3794 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness-meditation er en bevidst måde at skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. At være til stede i nuet – snarere end at hænge fast i ting, som er sket, eller som vi ønsker vil ske. Forskning på området viser, at mindfulness-meditation i mange tilfælde reducerer symptomer og har positiv effekt på menneskers holdninger, adfærd og selvopfattelse. Bogen gennemgår øvelser, der kan hjælpe til at forhindre de negative tanker og følelser i at blive til selvforstærkende onde cirkler. En af vejene er bevidst at træne opmærksomheden, nærværet i forhold til kroppen og det, man sanser. Og at være mere rummelig over for alle følelser. Der følger en cd med bogen med guidede øvelser, indtalt af bogens forfatter. Bogen er skrevet af læge i psykiatri Lone Overby Fjorback, der har forsket i, hvordan mindfulnessmeditation virker i forhold til psykisk sygdom – og selv har årelang erfaring med meditation og undervisning inden for feltet.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Mindful celebrates mindfulness, awareness, and compassion in all aspects of life—through Mindful magazine, Mindful.org, events, and collaborations.

<http://www.helhedpsykologi.dk> - En mindfulness øvelse, som tager ca. 5. min at lave. Mindfulness øvelsen er god til stresshåndtering og indre ro. Luk ...

Meditation & mindfulness undervisning tilbydes som en måde at være i livet på, eller som en teknik til f.eks. stressreducering og selvindsigt mm.

MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)