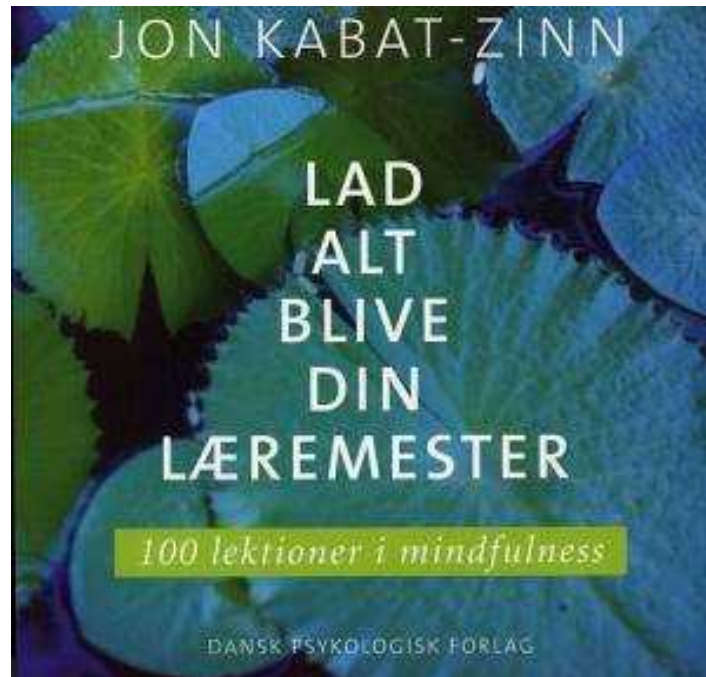


## Lad alt blive din lærer PDF

Jon Kabat-Zinn



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



Forfatter: Jon Kabat-Zinn  
ISBN-10: 9788777066399  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1841 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness har vist sig at kunne bane vejen for større psykisk sundhed, harmoni og velbefindende, også i situationer præget af voldsom stress, smerter, usikkerhed, sorg eller sygdom. Prøv at lade livet og alt det, der udfolder sig i det – alle menneskelivets glæder og katastrofer – forme din løbende udvikling. Uanset om du ønsker at lære at være mere tålmodig, håndtere kroniske smerter, klare hverdagslivets stress og udfordringer, forbedre dit forhold til andre eller befri dig selv for destruktive følelser, tanker eller adfærd, vil disse enkle meditationer minde dig om, at du rummer indre ressourcer, som du kan trække på. Den vigtigste af disse ressourcer er nuet. Uanset, hvor gammel du er, og om du kender noget til de helende kræfter ved opmærksomt nærvær, også kaldet mindfulness, vil denne indsigtsfulde og inspirerende bog hjælpe dig til at erkende, lære af og vokse i hvert enkelt af dit livs øjeblikke. Bogen indeholder 100 korte tekster til refleksion. Teksterne kan danne udgangspunkt for større selverkendelse og nærvær, både når du er alene og i relationen til andre. Mindfulness er en livslang rejse, der, når alt kommer til alt, ikke fører nogen steder hen – kun til den, du er. Jon Kabat-Zinn er internationalt anerkendt for sit arbejde med mindfulness og stressreduktion gennem mere end 30 år og for sin formidlingsevne. Teksterne i denne bog er udvalgt fra Jon Kabat-Zinns klassiker og bestseller *Full Catastrophe Living* (udgivet på dansk med titlen *Lev med livets katastrofer*).

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Mindfulness har vist sig at kunne bane vejen for større psykisk sundhed, harmoni og velbefindende, også i situationer præget af voldsom stress, smerter, usikkerhed ...

Læs om Lad alt blive din læremester (Bog) af Jon Kabat-Zinn og ISBN er 9788777066399. Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos Boggade ...

Pris: 172,-. heftet, 2010. Sendes innen 5-7 virkedager.. Kjøp boken Lad alt blive din læremester av Jon Kabat-Zinn (ISBN 9788777066399) hos Adlibris.com. Fri ...

## **LAD ALT BLIVE DIN LÆREMESTER**

[Læs mere ...](#)