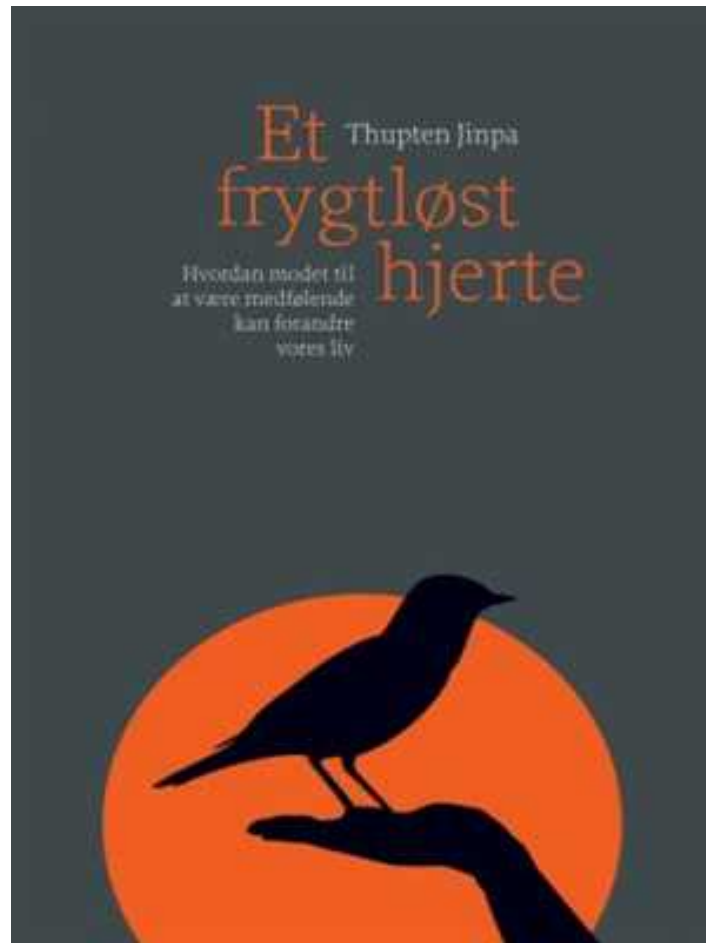


Et frygtløst hjerte PDF

Thupten Jinpa



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Thupten Jinpa
ISBN-10: 9788792542632
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1607 KB

BESKRIVELSE

"Et frygtløst hjerte er en usædvanlig bog, der viser, hvordan mødet mellem kontemplativ indsigt samt praksis og moderne videnskab kan føre til muligheder, der er til gavn for alle, som interesserer sig for dybere personlig spirituel forandring. Bogen viser, hvordan en sådan praksis kan have positiv effekt i vores dagligdag. Jeg må rose min engelske oversætter gennem mange år, Thupten Jinpa, for at have skrevet denne betimelige bog om medfølelse og dens fremme." Hans Hellighed Dalai Lama "Et frygtløst hjerte er fast forankret i de seneste videnskabelige undersøgelser og enormt inviterende og overbevisende i sin inspiration, sin argumentation, sin hjertelighed og sin vejledning i en bred vifte af kraftfulde praksisser, og jeg kender ingen anden modigere, klarere og mere engagerende bog om, hvorfor vi er nødt til at opdyrke medfølelse, og hvordan vi bringer den mere bredt og dybt ind i vores liv og ud i verden." Jon Kabat-Zinn, grundlægger af mindfulnessbaseret stressreduktion Et frygtløst hjerte er baseret på et banebrydende otteugers kursus i medfølelstræning, som forfatteren og tidligere munk Thupten Jinpa udviklede på Stanford University Medical School. Programmet i medfølelstræning, der præsenteres i denne bog, viser, at en systematisk træning af vores sind og hjerte har de samme daglige, personlige fordele som mindfulness, men går skridtet videre mod at forandre vores fælles verden.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Den hjælper dig med at udvikle et frygtløst hjerte. Den opfordrer dig til at være tryk midt i usikkerheden. Og den vil på sigt give dig følelsesmæssig frihed.

Et frygtløst hjerte - Hvordan modet til at være medfølende kan forandre vores liv af Thupten Jinpa, ISBN (trykt bog): 978-87-92542-63-2 ISBN (e-bog): 978-87-92542 ...

Et frygtløst hjerte (bog) af forfatteren Thupten Jinpa | Oprettet fra inventtable | At vise medfølelse kræver mod og træning. Ny bog viser os hvordan og ...

ET FRYGTLØST HJERTE

[Læs mere ...](#)