

Mindfulness for begyndere PDF

Ernst Bohlmeijer



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



Forfatter: Ernst Bohlmeijer

ISBN-10: 9788771581300

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4033 KB

BESKRIVELSE

• Drop forestillingen om 'at leve lykkeligt til dine dages ende'. • Opgiv kampen mod psykisk smerte. • Lær at lægge mærke til dit indre liv og at forholde dig til dit liv, som det er her og nu. • Find ud af, hvad der virkelig betyder noget for dig i livet, og handl derefter. Troen på evig lykke har dybe rødder i vores kultur, og derfor kæmper vi imod, når livet er svært. Vi jagter evig lykke og gør alt, hvad vi kan, for at undgå tristhed, tvivl, angst, smerte og usikkerhed. Men livet er ikke let. Når vi lærer at acceptere, at livet også er svært og gør ondt, kan vi leve mere tilfredsstillende liv. Metoderne i Mindfulness for begyndere er baseret på en accept af de psykiske bekymringer og på at øge den enkeltes psykologiske fleksibilitet. Accept gør det muligt at leve et nærværende liv, som er baseret på ens egne værdier. Når det lykkes, vil man dagligt opleve mere frihed og større livskvalitet. Forfatterne har sammensat et ni-ugers forløb med mindfulness og øvelser i Acceptance and Commitment Therapy (ACT), der lærer dig at leve i nuet og iagttage dine tanker uden at være kritisk over for dem. Ved at bruge et par minutter dagligt finder du ud af, hvad der virkelig betyder noget for dig, og du lærer at leve et liv, der er baseret på dine egne værdier. Ernst Bohlmeijer er professor ved Twente universitet og har en særlig interesse i narrativ psykologi og mindfulness. Monique Hulsbergen er psykolog og psykoterapeut og har egen psykologisk praksis. Hun har skrevet flere bøger om mindfulness.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Har du en travl og stressende hverdag? Eller er du nysgerrig på, hvad mindfulness er, og ønsker du at sætte gang i en daglig meditationspraksis? Dette kursus er ...

Jacob Piet, psykolog og ph.d. fortæller her om bogen 'Mindfulness for begyndere' af Jon Kabat-Zinn. Læs mere og køb bogen på <http://hansreitzel.dk> ...

Mindfulness for begyndere: lev i nuet (Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Format: Hæftet, Type: Bog, ISBN: 9788771581300)

MINDFULNESS FOR BEGYNDERE

[Læs mere ...](#)