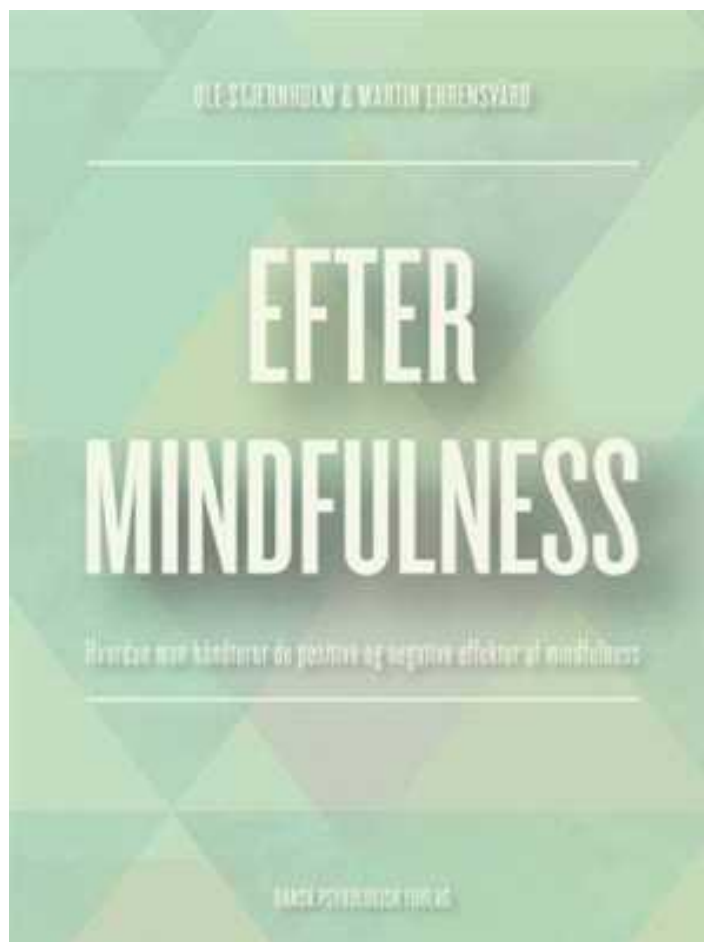


Efter mindfulness PDF

Ole Stjernholm



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



Forfatter: Ole Stjernholm
ISBN-10: 9788771584561
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4311 KB

BESKRIVELSE

Når du praktiserer mindfulness og giver det plads i dit liv, kan det åbne op for livsglæde, stilhed og følelsen af bare at være til. Men stilheden er ikke gratis. Den kan få følelser op til overfladen, som før har ligget gemt. Smerter fra traumer og forliste forhold, tanker om ikke at slå til og erindringer fra barndommen. Denne bog handler om, hvordan man kan håndtere de følelser, der dukker op efter mindfulness. Efter mindfulness indeholder konkrete øvelser og forslag til, hvordan du kan arbejde med de erindringer, der kommer op til overfladen og begrænser dig i dit liv. Bogen giver eksempler på, hvordan det psykologiske forsvarssystem kan forstås og bruges konstruktivt i mindfulness. Den tematiserer nogle af de udfordringer, der møder dig, som regelmæssigt praktiserer mindfulness og kommer med bud på, hvad bevidsthedens vaner og mønstre betyder for dybden af stilhed - og hvordan man kan arbejde med den viden. Efter mindfulness henvender sig til alle, der praktiserer mindfulness, og terapeuter, psykologer, læger m.fl., der bruger mindfulness i deres arbejde.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Tematiserer nogle af de udfordringer, der møder dig, som regelmæssigt praktiserer mindfulness.

Mindfulness kan give dig redskaber til bedre at håndtere smerter og gøre dem mindre dominerende i dit liv.

Forfatter: Ole Stjernholm, Titel: Efter mindfulness, Pris: 265,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

EFTER MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)