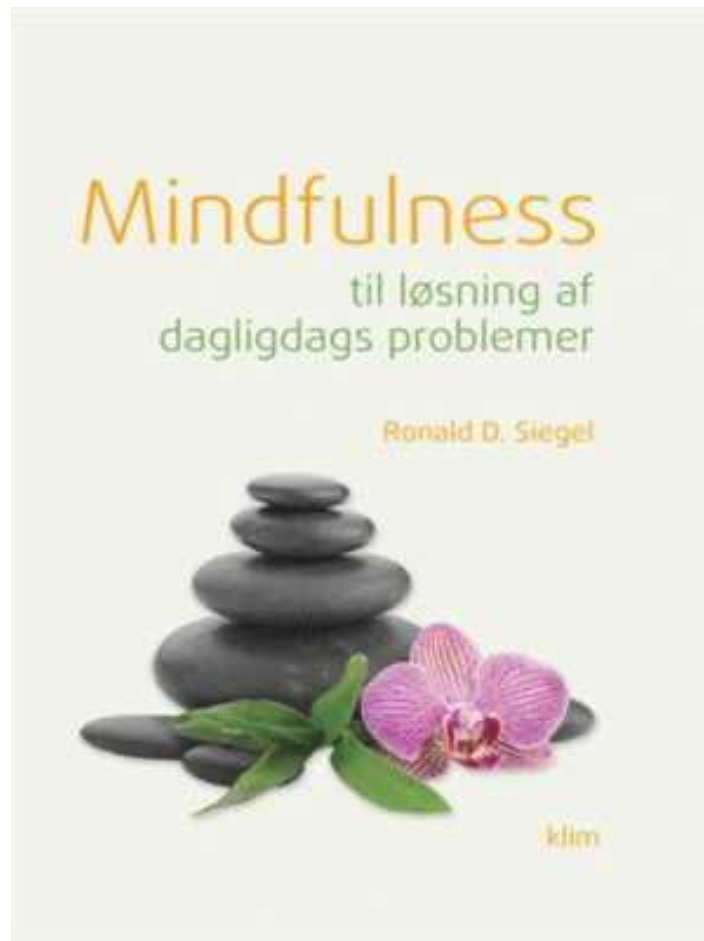


Søgeord: download Mindfulness til løsning af dagligdags problemer pdf bøg, Mindfulness til løsning af dagligdags problemer mobi, Mindfulness til løsning af dagligdags problemer epub online gratis, Mindfulness til løsning af dagligdags problemer torrent, Mindfulness til løsning af dagligdags problemer læses online, digitaliseret Mindfulness til løsning af dagligdags problemer pdf

---

## Mindfulness til løsning af dagligdags problemer PDF

Ronald D. Siegel



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



Forfatter: Ronald D. Siegel

ISBN-10: 9788779558298

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4339 KB

## BESKRIVELSE

Få et mere balanceret liv – allerede i dag! Mindfulness tilbyder dig en vej til større velbefindende og værktøjer til at tackle de svære problemer, du møder i livet. Mange forbinder mindfulness med ophøjet ro under et retreat-ophold. I virkeligheden kan vi alle få gavn af at indføre mindfulness i vores almindelige dagligdag. Ronald D. Siegel viser i denne letlæste og overskuelige bog, hvordan du med helt enkle teknikker kan få et bedre og mere balanceret liv. Du får anvist effektive strategier, som du kan benytte dig af, mens du for eksempel kører til arbejde, lufter hunden eller vasker op, og du får tips til at skabe nye rutiner – ved at bruge så lidt som 20 minutter per dag på det. Fleksible trin for trin-træningsplaner kan hjælpe dig til at:

- blive mere fokuseret og nærværende i din dagligdag
- tackle svære følelser som vrede og sorg
- give dit samvær med din samlever og dine nærmeste nærvær og dybde
- være mere afslappet og mindre stresset
- kvitte usunde vaner
- give lindring for smerte, søvnløshed, stress og andre fysiske problemer

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Mindfulness til løsning af dagligdags problemer og en masse andre bøger til ...

Få et mere balanceret liv - allerede i dag! Mindfulness tilbyder dig en vej til større velbefindende og værktøjer til at tackle de svære problemer, du møder i ...

Se billigste Mindfulness til løsning af dagligdags problemer, Hardback Laveste pris kr. 259,- blandt 11 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre ...

## **MINDFULNESS TIL LØSNING AF DAGLIDAGS PROBLEMER**

[Læs mere ...](#)