

Søgeord: download Mindfulness for særligt sensitive mennesker pdf bog, Mindfulness for særligt sensitive mennesker mobi, Mindfulness for særligt sensitive mennesker epub online gratis, Mindfulness for særligt sensitive mennesker torrent, Mindfulness for særligt sensitive mennesker læses online, digitaliseret Mindfulness for særligt sensitive mennesker pdf

Mindfulness for særligt sensitive mennesker PDF

Susanne Møberg



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



Forfatter: Susanne Møberg

ISBN-10: 9788798899358

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1272 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness for særligt sensitive mennesker. Mindfulness er en måde at være bevidst og nærværende til stede i nuet uden automatisk at reagere på tanker, følelser og stemninger. Mindfulness er en enkel form for meditation, som er nem at gå til for de fleste, og som skaber de bedste betingelser for den indre ro, for glæde, overskud, fornemmelsen af selvværd og frihed til at vælge. Bogen er en guide til, hvordan du kan praktisere mindfulness - konkret, enkelt og lige til at gå til, og den medfølgende cd gør det enkelt at begynde din egen mindfulness-praksis i dagligdagen. Hos særligt sensitive mennesker er nervesystemet mere fintfølede, og man indoptager indtryk, følelser og stemninger på en dybere og mere nuanceret måde end de fleste. Særligt sensitive mennesker er derfor disponeret for at skabe et empatisk, lykkeligt og meningsfyldt liv med dybe oplevelser og relationer. Men hvis ikke særligt sensitive mennesker forstår at beskytte sig mod overstimulering, er de mere disponeret for at føle sig anderledes, utilstrækkelige, udmattede og stressede. Nærværet er den bedste beskyttelse mod overstimulering. Hertil er mindfulness en formidabel teknik. Forfatteren har mere end 20 års erfaring med personlig udvikling og har praktiseret meditation i 12 år. Hun er selv særligt sensitiv og har erfaret, hvordan mindfulness kan forebygge overstimulering, og hvordan mindfulness kan hjælpe med at håndtere situationer, når det alligevel sker. Susanne Møberg er bestsellerforfatter til flere bøger om personlig udvikling og intuitiv maling. Bl.a. Er du også særligt sensitiv? 2009 og Mod til selvværd 2011 samt Redskaber til særligt sensitive mennesker. Susanne Møberg er en flittig kursus- og foredragsholder og har egne virksomhed med coaching og vejledning af bl.a. særligt sensitive mennesker. www.moeberg.dk

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Det kan være en udfordring for særligt sensitive mennesker at finde sig til rette og trives godt på arbejdspladsen. Den største udfordring er, at man oftere og ...

Find de bedste bogpriser og alle anmeldelser af Mindfulness for særligt sensitive mennesker af Susanne Møberg

Køb 'Mindfulness for særligt sensitive mennesker' bog nu. Bogen "Mindfulness for særligt sensitive mennesker" er skrevet af Susanne M ...

MINDFULNESS FOR SÆRLIGT SENSITIVE MENNESKER

[Læs mere ...](#)