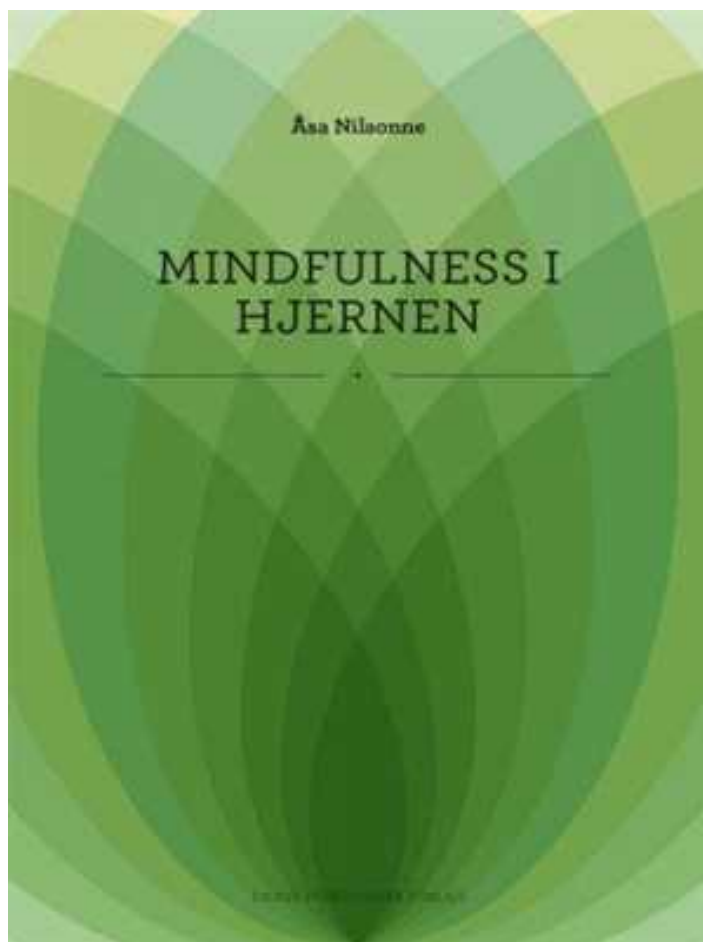


Mindfulness i hjernen PDF

Åsa Nilssonne



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



Forfatter: Åsa Nilssonne
ISBN-10: 9788771584875
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3041 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness er en måde at træne og forme sin hjerne på. Ved at fokusere vores opmærksomhed kan vi frigøre os fra tankemønstre, der fører til nedtrykthed og depression – eller vi kan slet og ret blive bedre til at være til stede i nuet. Vores viden om hjernen er vokset eksplosivt de senere år – og samtidig er mindfulness blevet en anerkendt behandlingsmetode i sundhedsvæsenet og har vundet indpas verden over. Ved hjælp af neurovidenskaben har vi fået en større forståelse for, hvilke dele i hjernen der er aktive, når vi træner mindfulness, og hvorfor det fungerer. Levende og let tilgængeligt beskriver MINDFULNESS] HJERNEN vores aktuelle viden om de psykologiske processer, vi aktiverer, når vi træner mindfulness, og hvordan det påvirker hjernen – både mens vi gør det og bagefter. ÅSA NILSONNE er psykiater og seniorprofessor ved Karolinska Institutet i Stockholm og har været med til at introducere mindfulness i Sverige. I denne bog viser hun, hvordan moderne neuropsykologi uddyber den viden, der ligger i mindfulness-traditionen.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Strukturerne i hjernen kan ændre sig efter otte uger med meditation.

Mindfulness I Hjernen bog: Mindfulness er en måde at træne og forme sin hjerne på. Ved at fokusere vores opmærksomhed kan vi frigøre os fra tankemø...

Det er i denne del af hjernen, at mindfulness og yoga hjælper med at få styr på koncentrationen og følelserne (Foto: Anatomography) »Det et faktum, ...

MINDFULNESS I HJERNEN

[Læs mere ...](#)