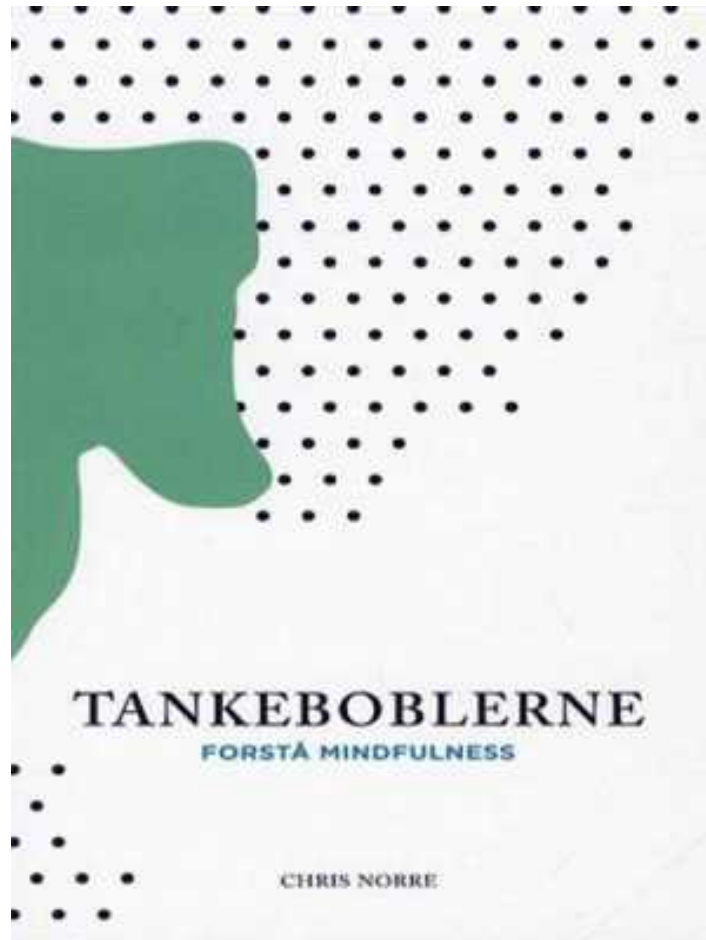


## Tankeboblerne PDF

Chris Norre



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



Forfatter: Chris Norre  
ISBN-10: 9788799895700  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4852 KB

## BESKRIVELSE

Tankeboblerne – Forstå mindfulness er en visuel og praktisk bog du kan tage med dig overalt. Den er lige til at stoppe i baglommen og tage i brug når øjeblikket er til det. Bogen består af enkle tekster og let forståelige visuelle modeller til at forstå mindfulness, samt øvelser der viser, hvordan du kan være mere til stede i din hverdag. Bogen giver dig en grundlæggende forståelse af mindfulness og samtidig hjælper den dig nemt i gang. Bogen er skrevet ud fra en dybt fundamenteret praksis hos forfatteren og henvender sig derfor både til nybegynderen og den øvede udøver. Tankeboblerne er et visuelt billede på dine tanker. Et billede, som gør det lettere at forstå mindfulness og lettere at bruge mindfulness i hverdagen. Den giver et helt unikt indblik i hvad mindfulness gør ved vores tankeverden. Bogens mission er at give dig en dybere forståelse af dig selv ved hjælp af mindfulness og at klæde dig på at være mere til stede! Den giver dig større forståelse af din tankestrøm, samt forskellige mindfulness-emner som nattesøvn, familiebalance, robusthed, ledere og medarbejdere, nærvær, tilbage efter stress m.m. Den præsenterer også filosofien bag mindfulness. Om forfatteren: Chris Norre er Cand. Mag. i Filosofi og idræt og har praktiseret og studeret mindfulness i over 10 år ved den tibetanske mester Namkhai Norbu. Chris har forsket i mindfulness i en stor dansk bank i samarbejde med Ohio State University. Derudover er han tidligere ekstremløber og har bl.a løbet 30 marathon på 30 dage (Danmark rundt) og 560 km i Alaska i ned til minus 45 grader. Han er 43 år gammel og er far til 3 børn. Og så er han indehaver af virksomheden Mind Business, som bringer mindfulness på holdbasis til virksomheder, samt individuel behandling af stress, begge dele igennem et landsdækkende netværk af undervisere og behandlere.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Tankeboblerne anvendes til at vise, hvad personer ved, ønsker og tænker. Bogen bygger langsomt op med et billede af dreng med en tankeboble, ...

Køb 'TANKEBOBLERNE' bog nu. Tankeboblerne - Forstå mindfulness er en visuel og praktisk bog du kan tage med dig overalt og tage i brug når ø ...

[www.kopk.dk](http://www.kopk.dk)

## TANKEBOBLERNE

[Læs mere ...](#)