

Hverdagens små mirakler PDF

Jon Kabat-Zinn



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



Forfatter: Jon Kabat-Zinn
ISBN-10: 9788771582000
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4315 KB

BESKRIVELSE

Skab nærvær og kontakt med dine børn i hverdagen. Alle vil gerne give deres børn det bedste i livet. Både her og nu og i fremtiden. Men i hverdagen kan det være svært at nå hinanden, være nærværende og have en god kontakt. Ikke mindst i en verden fuld af ydre krav, præstationer, materielle værdier og ny teknologi, der hele tiden æder sig ind på vores opmærksomhed og tilstedeværelse. Mindfulness kan hjælpe os som forældre til at opbygge en sund, nærværende og holdbar relation til vores børn, som er båret af kærlighed, nærhed og lydhørhed. **HVERDAGENS SMÅ MIRAKLER** er en introduktion til, hvordan man kan bruge mindfulness i livet som forældre, skrevet af grundlæggeren af mindfulness Jon Kabat-Zinn og hans kone Myla, der sammen har fire børn. I bogen beskriver forfatterne i en nærværende og personlig stil med masser af eksempler fra deres eget liv, hvordan man kan integrere mindfulness i familielivet, der bygger på selvbestemmelse, empati og accept. De viser, hvordan man kan bruge mindfulness som en måde at se sig selv og sine børn og forholde sig på, og en vej til at kortlægge og leve efter sine egne værdier. Bogen henvender sig til mennesker, der går op i at have et godt familieliv og gerne vil skabe de bedste forudsætninger for deres børns trivsel og velbefindende, uanset om de små, store eller unge voksne. Vejen er at være ægte og oprigtige i sit eget liv og være i kontakt med hele den række af følelser, man selv oplever – vi er med andre ord nødt til at være vågne. ”Det at være forældre er et spejl, og i dette spejl ser vi både det bedste og det værste ved os selv, de mest vidunderlige øjeblikke i livet og de mest skræmmende.” - fra bogen

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Hverdagens små mirakler (bog) af forfatteren Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn | Psykologi/psykisk sundhed | Skab nærvær og kontakt med dine børn i hverdagen. Alle ...

Kære Kontemplations venner og bekendte. Det er ikke ofte der er lejlighed til at komme på nært hold af mennesker hvis klarhed og medfølelse har global ...

Køb Hverdagens små mirakler - E-bog her. Hverdagens små mirakler - E-bog af Jon Kabat-Zinn, Myla Kabat-Zinn. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e ...

HVERDAGENS SMÅ MIRAKLER

[Læs mere ...](#)