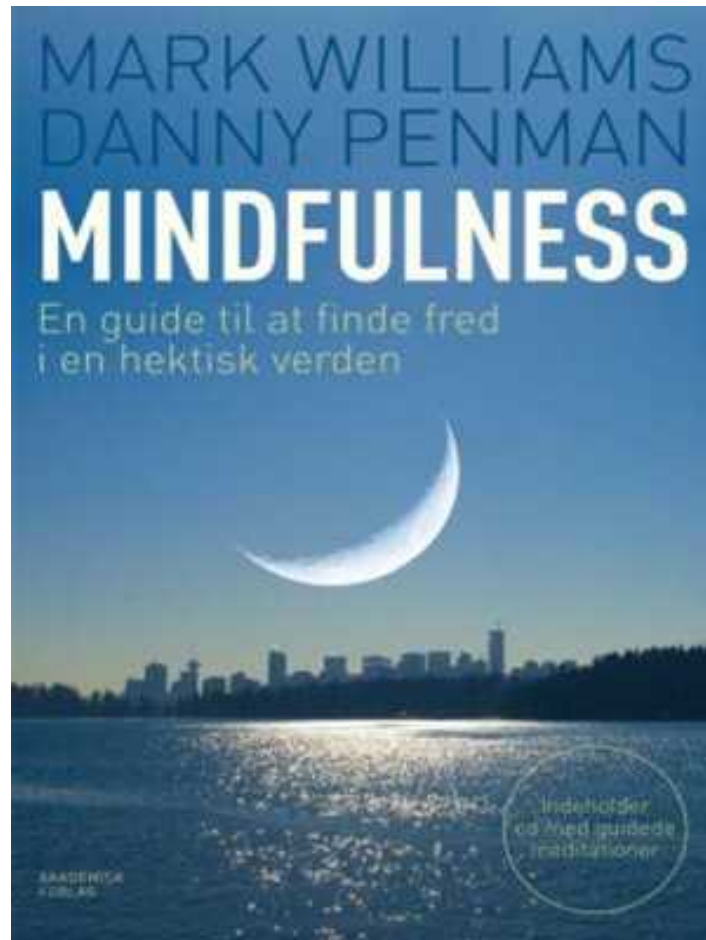


Mindfulness PDF

Mark Williams



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



Forfatter: Mark Williams
ISBN-10: 9788750042747
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1334 KB

BESKRIVELSE

Mindfulness fokuserer på, hvordan man opnår glæde og indre ro. Bogens fokus er præcis på, hvordan man kan hjælpe sig selv til at fremme livsglæde og selvtillid og dermed reducere angst, stress og uro. Meditationerne udgør kernen i mindfulness, og det er muligt at lære de enkle mindfulness-meditationer ved blot ved at sætte lidt tid af hver dag. Du vil blive overrasket over, hvor hurtigt du kan hjælpe dig selv til igen kan få kontrol over dit liv og finde fred i en hektisk verden. Bogen indeholder en cd med guidede meditationer.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Fylder bekymringer, stress og negative tanker for meget i dit liv? Prøv et par enkle mindfulness-øvelser allerede i dag og find mere ro i dig selv.

Mindfulness is the psychological process of bringing one's attention to experiences occurring in the present moment, which one can develop through the practice of ...

På denne unikke Mindfulness Instruktør Uddannelse vil du sikre dig din private mindfulness praksis, men også dit professionelle virke som instruktør.

MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)