

Søgeord: download Lige meget hvor du går hen, er du der pdf bog, Lige meget hvor du går hen, er du der mobi, Lige meget hvor du går hen, er du der epub online gratis, Lige meget hvor du går hen, er du der torrent, Lige meget hvor du går hen, er du der læses online, digitaliseret Lige meget hvor du går hen, er du der pdf

Lige meget hvor du går hen, er du der 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: 9788721013325
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3305 KB

BESKRIVELSE

Lige meget hvor vi går hen, er vi der. Men det glemmer vi alt for ofte. Vi henfalder tit og ganske ubevidst til antagelsen af at det vi tænker på et hvilket som helst tidspunkt er "sandheden" om verden uden for og inden i os selv. Vi betaler en høj pris for denne fejlagtige antagelse - den koster os oplevelsen af nuet. For at give os selv lov til at være i kontakt med nuet, er vi nødt til at lade øjeblikket bundfælde sig for reelt at mærke nuet, se det i dets fylde, opleve det vågent, lære det bedre at kende, forstå det bedre. Redskabet er meditation - en proces, hvor vi uddyber og forfiner opmærksomheden og vågenheden så vi i højere grad kan anvende dem i vores liv. Lige meget hvor du går hen, er du der er en hurtig og nem adgang til det væsentlige i opmærksomhedsmeditation og dens anvendelsesområder. Den henvender sig til mennesker hvis liv - måske, måske ikke - er præget af problemer med stress, smerter og sygdom. Den henvender sig til dem, der ikke ønsker at give sig i kast med et egentligt undervisningsforløb, og dem, som ikke bryder sig om at blive belært om hvad de skal gøre, men som er tilstrækkelig nysgerrige og har lyst til selv at stykke tingene sammen ud fra inspiration, antydninger og forslag. Jon Kabat-Zinn er en internationalt anerkendt forfatter inden for selvudvikling. Han har skrevet flere bestsellere hvoraf denne er den første der udkommer på dansk. Han har grundlagt The Stress Reduction Clinic og arbejder med "fuld opmærksomhed" i mange forskellige sammenhænge, bl.a. på hospitaler og i fængsler.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Book digitized by Google from the library of Harvard University and uploaded to the Internet Archive by user tpb.

... N.F.S. Grundtvigs kristelige opvækkelse i vinteren 1810-11. ... A Collection og Danish Hymns, ...
Edition Egtved Danmark 1991.

LIGE MEGET HVOR DU GÅR HEN, ER DU DER

[Læs mere ...](#)