

Søgeord: download Mindfulness i hverdagen pdf bøg, Mindfulness i hverdagen mobi, Mindfulness i hverdagen epub online gratis, Mindfulness i hverdagen torrent, Mindfulness i hverdagen læses online, digitaliseret Mindfulness i hverdagen pdf

---

## Mindfulness i hverdagen PDF

Charlotte Mandrup



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



Forfatter: Charlotte Mandrup

ISBN-10: 9788756790062

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2518 KB

## BESKRIVELSE

Charlotte Mandrups bog er en praktisk guide til et mere mindfuldt liv. Den giver dig mulighed for at træne evnen til at være fuldt tilstede i nuet og bryde fri af tankernes tyranni. 'Smid de mentale lænker.' Bogens øvelser og teknikker styrker din selvindsigt ved at give en bedre forståelse af sammenhængen mellem dine tanker, dine følelser og dine handlinger. Det er første skridt på vejen til frihed og accept - til at slippe dine negative adfærdsmønstre og nedbryde de barrierer, du hele tiden stiller op for dig selv. 'Væk fra kravstyranni.' Vores liv defineres og styres i høj grad af omgivelserne, af fyldte kalendere, af andre menneskers ønsker og ikke mindst af de høje krav, vi ofte stiller til os selv. Gennem mindfulness kan du genfinde kontakten til, hvem du er, og hvad du virkelig ønsker dig. Du vil opleve større frihed, tilfredshed, glæde og effektivitet i hverdagen. 'Nuets skønhed.' Din intuition styrkes, fordi du bliver bedre til at opsnappe nuets nuancer og får adgang til ubevidste ressourcer og kompetencer. Dine sanser skærpes, især indadtil, og du kan igen mærke livet i de små ting. 'Ægte selvindsigt og større gennemslagskraft.' Du bliver mere dit 'ægte' jeg og handler med større autenticitet og gennemslagskraft - både personligt og professionelt. Om forfatteren: Charlotte Mandrup (f. 1960) er rådgiver for en række topledere i både dansk og internationalt erhvervsliv. Hun har trænet yoga og mindfulness hele sit voksne liv. Charlotte Mandrups firma specialiserer sig i organisations- og ledelsesudvikling gennem træning, struktur og selvindsigt.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Derfor ... skal du ud af byen Femina - 10.september 2015 Et nyt amerikansk studie viser, at du lettere kan slippe tankespind i fysiske oaser - eksem

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Mindfulness i hverdagen og en masse andre bøger til en god pris.

Find de naturlige pauser i hverdagen og og skab mentale pauser, hvor du lader op og gearer ned. Et effektivt redskab til at håndtere og reducere stress.

## **MINDFULNESS I HVERDAGEN**

[Læs mere ...](#)