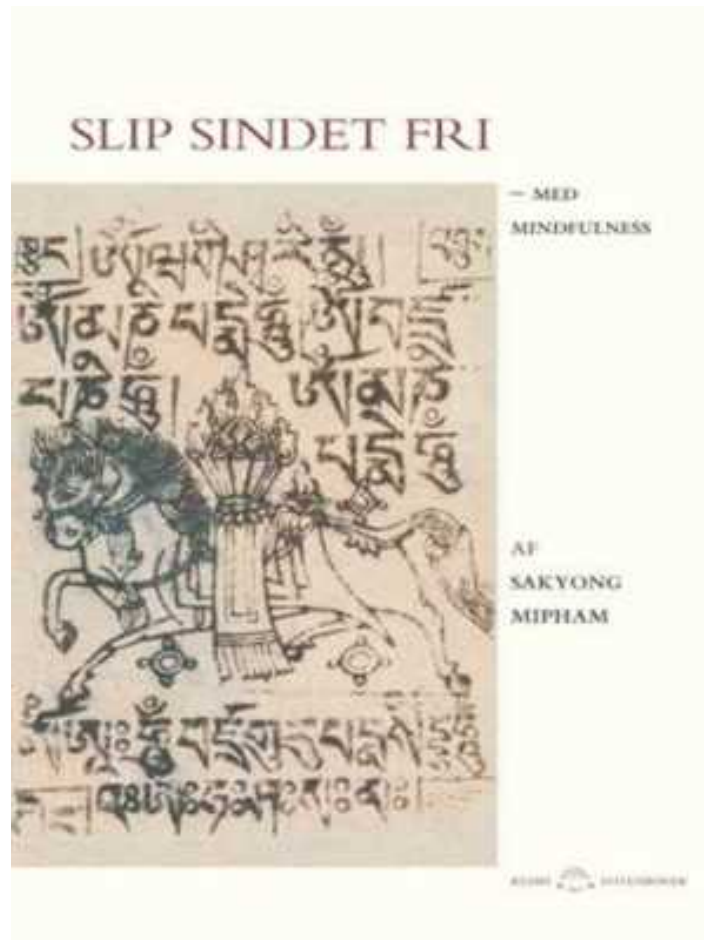


Slip sindet fri PDF

Sakyong Mipham



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



Forfatter: Sakyong Mipham

ISBN-10: 9788779555662

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2895 KB

BESKRIVELSE

Træning i mindfulness har i de senere år vundet indpas i behandling af blandt andet stress, depression, misbrug og spiseforstyrrelser. Metoden anvendes også i mange andre sammenhænge – både i erhvervslivet og privat – af mennesker, der vil arbejde på at forøge deres opmærksomhed og nærvær og derved opnå større handlefrihed og livsglæde. I denne bog giver forfatteren konkrete og detaljerede anvisninger i, hvordan man praktiserer meditation og mindfulness, samtidig med at den buddhistiske baggrund for denne praksis introduceres.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Halvtreds-årige føler sig nu mere i stand til at give slip og fortsætte. Derfor er deres forhold mere fri og sundere. ... Udforsk Sindet. Interessante artikler ...

Køb Slip sindet fri her. Slip sindet fri af Sakyong Mipham. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik - selvudvikling & spiritualitet.

Bøger af forfatter Sakyong Mipham. I vores store udvalg finder du Slip sindet fri og 3 andre udgivelser fra Sakyong Mipham. Bestil på plusbog.dk!

SLIP SINDET FRI

[Læs mere ...](#)