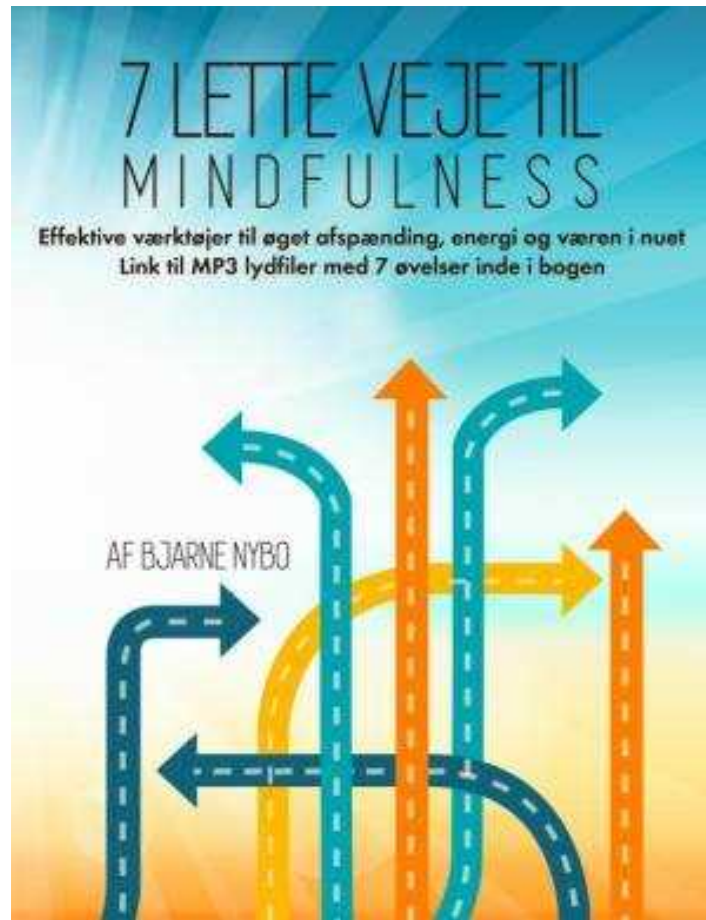


## 7 Lette Veje til Mindfulness PDF

**Bjarne Nybo**



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



Forfatter: Bjarne Nybo  
ISBN-10: 9788740914016  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2955 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog er til dig, der ønsker en let tilgængelig indgang til begrebet mindfulness. Bogen og den medfølgende adgang til mp3-filer med øvelser, giver ikke blot en beskrivelse af, hvad mindfulness er for en størrelse, den indeholder også 7 øvelser og vejledninger, som du kan bruge her og nu. I bogens 7 kapitler, lærer du, hvad mindfulness er og hvordan mindfulness praktiseres og let integreres i en travl hverdag. \* Lær hvordan, du tøjler din stress, så den ikke styrer dig \* Træn din evne til nærvær i alle situationer, både på jobbet og privat \* Find dine energireserver, så du ikke kører træt \* Styrk din mentale trivsel og genfind balancen \* Forstå hvorfor mindfulness praktiseres af læger og eksperter \* Lær at praktisere mono-tasking i stedet for multi-tasking \* Lær hvordan du bruger mindfulness i pressede situationer Citat: "Bjarne Nybo's bog og øvelser har givet mig nøglen til et frirum inde i mig selv. I det frirum er der ro - jeg ER bare og skal ikke NÅ noget. Jeg føler mig opladet og i balance efter en øvelse. Min favorit er 'Body Scan med Åndedræt.' Mindfulness meditation er nu tilgængelig for mig i en travl hverdag." - Gudrun Zachariasen - læge

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb 7 lette veje til Mindfulness. Denne titel bestående af en ebog og lydfiler, er til dig, der ønsker en let tilgængelig indgang til begrebet mindfulness ...

7 Lette Veje til Mindfulness: Øvelser og vejledninger til øget afspænding, energi og væren i nuet (Danish Edition) eBook: Bjarne Nybo: Amazon.in: Kindle Store

7 Lette Veje til Mindfulness (Forfatter: Bjarne Nybo, Forlag: CFMM Forlag, Format: Paperback, Type: Bog, ISBN: 9788740914016)

## 7 LETTE VEJE TIL MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)