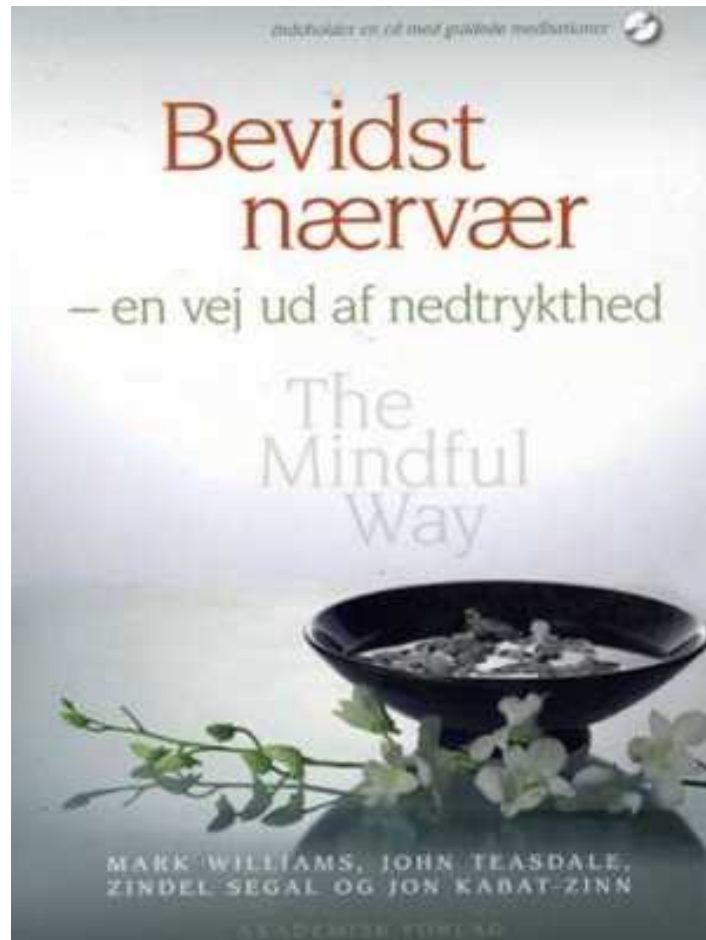


## Bevidst nærvær PDF

Jon Kabat-Zinn



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



Forfatter: Jon Kabat-Zinn  
ISBN-10: 9788750039624  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3953 KB

## BESKRIVELSE

Denne bog giver en håndsækning til alle, der ønsker at bryde automatiske og vanebundne tankemønstre. Udgangspunktet er mindfulness. Bogen indeholder konkrete øvelser og et 8-ugersprogram, der sigter på at tilføre livet mere solid og ægte glæde. Den medfølgende cd guider præcist gennem de øvelser, bogen beskriver. "Bogen tilbyder en radikal og enkel vej ud af denne depressive spiral. Frem for at forsøge at undgå eller ændre disse sindstilstande, er mindfulness en måde at forbinde sig med sin sindstilstand, karakteriseret ved accept og væren. [...] Bogens opbygning er en vekslen mellem teori og illustrationer via cases og poesi, og den er eksemplarisk i sin vedkommende formidling og indføring i meditativ opmærksomhed via trinvis og varierede meditationsøvelser. Bogen er tænkt som en selvhjælpsbog, men anbefales på det varmeste også som inspiration til klinikere, der praktiserer mindfulness-baserede interventioner." Anmeldelse i Ugeskrift for Læger af Eva Gudmand-Høyer – 2009.

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

Forfatter: Mark Williams, Titel: Mindfulness Arbejdsbog: Et 8-ugers forløb i udvikling af bevidst nærvær, Pris: 336,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Nærværstræning er træning af bevidst nærvær. At udvikle evnen til at være bevidst nærværende i nuet, koble fra tanker og finde ind til nærvær og indre ro.

Bevidst nærvær /v Uffe Vind, Kolding, Denmark. 131 likes · 1 was here. Min store motivation finder jeg i at hjælpe mennesker med at blive den bedste...

## BEVIDST NÆRVÆR

[Læs mere ...](#)