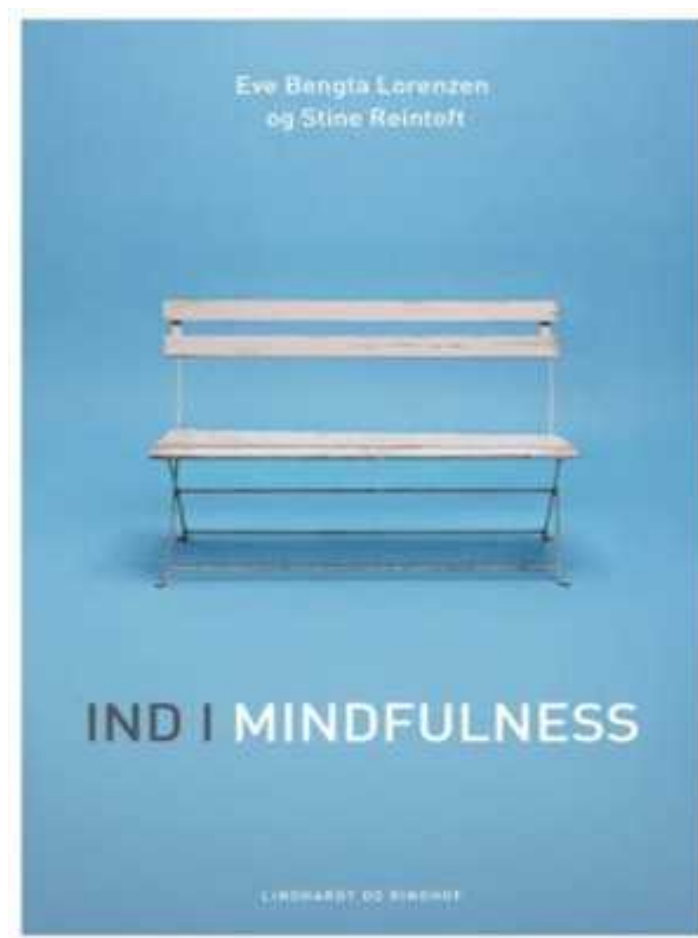


## **Ind i mindfulness PDF**

**Stine Reintoft**



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



Forfatter: Stine Reintoft  
ISBN-10: 9788750045311  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1540 KB

## BESKRIVELSE

Mindfulness handler, meget kort fortalt, om at leve sit liv med fuld tilstedeværelse. Stressklinikker og universiteter i USA bruger mindfulness som redskab til bl.a. at håndtere stress og depressioner. Også i DK er der stærkt stigende interesse for mindfulness. Bogens første del består af forfatternes betragtninger over de vilkår, det moderne menneske lever under. Om perspektiver på tid. Om det nok så anvendte ord "stress". Forfatterne anskueliggør bogens ærinde og hvordan læseren bruger bogen optimalt. I bogens anden del forklares tredelingen: Mindfulness som tilstand, mindfulness som teoretisk begreb og mindfulness som psykologisk retning. Hvilke tankegange er mindfulness inspireret af? Hvilke psykologiske retninger/metoder kobler det sig på? I bogens tredje del forklares nødvendigheden af en praksis i hverdagen. Her gives læseren nogle værktøjer til, hvordan man helt konkret kan træne sine evner i opmærksomt nærvær på jobbet såvel som privat. Teksten eksemplificeres hele bogen igennem ved hjælp af cases, hvor mennesker fra forskellige erhverv og med forskellig baggrund fortæller om arbejdet med mindfulness og den forskel, det har gjort for dem.

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

Ind i Mindfulness - et 8 ugers MBSR kursus . Ind i Mindfulness er et åbent MBSR trænings og udviklingsforløb over 8 aftener, samt én hel dag.

Mindfulness handler om at øve sig i at være til stede i nu'et og at have en anerkendende tilgang til egne oplevelser. Find gratis mindfulnessøvelser her.

Se billigste Ind i mindfulness, Hæfte Laveste pris kr. 261,- blandt 6 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med andre Bøger før du køber - Se priser!

## IND I MINDFULNESS

[Læs mere ...](#)