

Tags: Mindfulness: att leva uppmärksamt bok pdf svenska; Mindfulness: att leva uppmärksamt las online bok; Mindfulness: att leva uppmärksamt epub books download; Mindfulness: att leva uppmärksamt ladda ner pdf e-bok; Mindfulness: att leva uppmärksamt e-bok apple; Mindfulness: att leva uppmärksamt MOBI download

---

## **Mindfulness: att leva uppmärksamt PDF E-BOK**

**Ed Halliwell**



Författare: Ed Halliwell  
ISBN-10: 9789198216561  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4313 KB

## BESKRIVNING

I den här boken får du följa med på en spännande upptäcktsresa mot mer närvaro i ditt eget liv. Ed Halliwell fokuserar på själva kärnan i mindfulness och avlivar även en del myter som uppstått när metoden blivit så populär. Intressant kunskap om ny forskning på området vävs samman med filosofiska insikter och mängder av praktiska övningar. Syftet med boken är att du på egen hand ska kunna göra denna uråldriga metod till en självklar del av din vardag. Du får bland annat lära dig om: \* kärnan i mindfulness\* vetenskapen om medveten uppmärksamhet och neuroplasticitet\* hur man kan se, möta utmaningar och agera med medvetenhet\* hur man odlar en medveten livshållning\* konsten att släppa taget" Boken erbjuder en fantastisk, insiktsfull och mycket lättillgänglig introduktion till mindfulness från en av dess främsta utövare. Rekommenderas varmt!" DR MARK WILLIAMSON, chef för Action for Happiness" E Halliwells klara och tydliga vägledning i ämnet saknar motstycke, och han rensar bort myterna och det magiska tänkandet från kärnan i denna uråldriga men ändå så aktuella utövning. Den som vill lära sig konsten att leva väl och lyckligt genom att bli mer uppmärksam kan börja med att rikta uppmärksamheten mot den här boken." OLIVER BURKEMAN, författare till "Help, the Antidote" och kolumnen "This Column will Change your Life" i tidningen The Guardian ED HALLIWELL från Storbritannien är mindfulnesslärare och med i ledningen för The Mindfulness Initiative, som bland annat arbetar för att införa mindfulness som offentlig policy. Han skriver också i dagstidningen The Guardian och bloggar för [www.mindful.org](http://www.mindful.org), och han är fakultetsmedlem vid School of Life i London.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mindfulness kurs - LiU students: Linköping University**

Ed Halliwell fokuserar på själva kärnan i mindfulness och avlivar även en del myter som uppstått när...

### **\*Vad är Mindfulness? - Mindfulnesscenter Blogg**

Mindfulness. Mindfulness kan översättas och beskrivas som Medveten Fokuserad Närvaro - ett sätt att uppmärksamma det du upplever i Nu, utan att döma eller ...

### **Mindfulness - KBT-konsulterna**

Tio fördelar med Mindfulness. Att vara mindful är att vara medvetet närvarande, att leva uppmärksamt i nuet.

**Mindfulness: att leva uppmärksamt**

***LÄS MER***