

## **Mindfulness i praktiken PDF E-BOK**

**Mike Annesley,Steve Nobel**



Författare: Mike Annesley,Steve Nobel

ISBN-10: 9789174615241

Språk: Svenska

Filstorlek: 2626 KB

## BESKRIVNING

Fördelarna med mindfulness är många - lev i nuet och uppnå lycka - men hur applicerar man det i den egna tillvaron? Den här boken visar dig vägen. Bli medveten om dina tankemönster och lär dig att utmana sådana som inte är konstruktiva med enkla metoder. Steg-för-steg-övningar som är lätta att hinna med gör det möjligt med välbefinnande i vardagen. Genom konkreta övningar kan du använda dig av mindfulness när det verkligen behövs: inför en viktig presentation, ett stort prov eller en fysisk utmaning. Boken fokuserar bland annat på att lära dig att: Stärka din självkänsla Fördjupa dina relationer Uppnå koncentration Förverkliga dina mål Sluta stressa Njuta av livet Med Mindfulness i praktiken kan du utforma ditt eget meditationsprogram och upptäcka hur det förändrar din vardag. KEN A. VERNI är psykolog och har gått i lära hos den berömde Jon Kabat-Zinn. Han har utövat mindfulness i över 20 år och lär nu ut medveten närvaro och mindfulnessbaserad stressreduktion i USA.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mindfulness i praktiken - Ken A. Verni, Mike Annesley - böcker ...**

Mindfulness i praktiken! Nu erbjuder vi möjlighet för dig att lära dig mer om varför stress är en överlevnadsmekanism som vi lättare kan hantera om vi lär oss ...

### **Mindfulness i praktiken genom tekniken - för stressade läkarstudenter ...**

Låt oss nu gå över och titta på hur mindfulness går till i praktiken. Det finns många övningar att välja mellan, och här ska vi gå igenom en av mina favoriter.

### **Inspirationsföreläsning - Mindfulness i praktiken, Göteborg**

Pris: 24,30 €. inbunden, 2016. Skickas inom 1-3 vardagar. . Beställ boken Mindfulness i praktiken av Ken A. Verni, Mike Annesley (ISBN 9789174615241) hos ...

***LÄS MER***