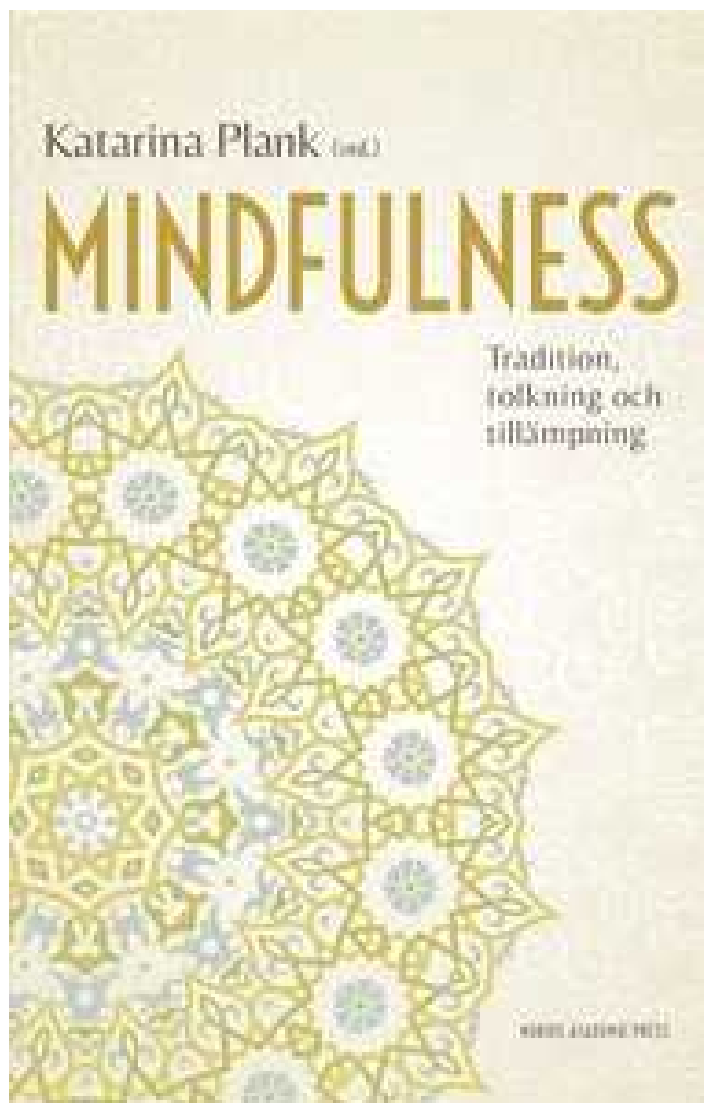


Mindfulness PDF E-BOK

Daniel Enstedt, Katarina Plank



Författare: Daniel Enstedt, Katarina Plank

ISBN-10: 9789187675546

Språk: Svenska

Filstorlek: 4511 KB

BESKRIVNING

Mindfulness har snabbt ökat i popularitet de senaste åren, mycket tack vare den legitimitet som internationell forskning om arbetssättet bidragit till. I Sverige har mindfulness kommit att få stort genomslag i vården i form av olika behandlingsmetoder. I den tvärvetenskapliga Mindfulness - tradition, tolkning och tillämpning lägger författarna humanistiska, samhällsvetenskapliga och beteendevetenskapliga perspektiv på mindfulness. De gör nedslag även bland praktiserande buddhister, psykologer och mindfulnessinstruktörer och stimulerar till befruktande samtal mellan akademi och fältet där mindfulness lärs ut. För första gången samlas forskare för att ge nya infallsvinklar på hur idéerna omtalas och synliggörs, och hur detta påverkar vår uppfattning om vad mindfulness "är". Antologins kritiska reflektioner syftar till att nyansera den populära bilden av mindfulness som enbart "medveten närvaro". Medverkande: Katarina Plank, Jenny Eklöf, Mats Hilde, Joakim Gavazzi, Elisabeth Kenne, Sören Malm, Anne-Christine Hornborg, Per Drougge.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness | Psychology Today

Want try mindfulness meditation but not sure where to begin? We'll show you how to start, feel better, reduce your stress, and enjoy life a little more.

Gratis mindfulnessövningar - Maria Helander

Det behövs inte någon speciell utrustning för att öva mindfulness. Här är sex exempel på övningar. De två första handlar om att vara närvarande i vardagen ...

Mindfulness - Home | Facebook

Vill du hitta balans i livet? Här hittar du kurser i mindfulness för dig som vill skapa balans i vardagen. Gå en mindfulnesskurs och lär dig leva i nuet.

LÄS MER