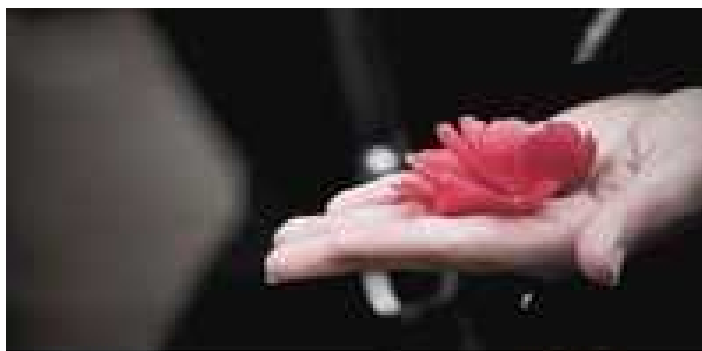


Mindfulness Acceptans PDF E-BOK

Candra Karlholm



ACCEPTANS

VÄGLEDD
MINDFULNESSÖVNING
MED

Candra Karlholm



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789187959493

Språk: Svenska

Filstorlek: 4428 KB

BESKRIVNING

Acceptans En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: acceptans. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Vad är acceptans för dig? Hur känns den i kroppen? Var i ditt liv kan acceptans tillföra något, just nu? Acceptans handlar inte nödvändigtvis om att tycka om något. Acceptans handlar om att vara med det här ögonblicket så som det är, utan att göra motstånd mot det eller försöka hålla fast det. Så kan vi träda in i livet fullt ut och bli närvarande här och nu, där det faktiskt händer. Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden acceptans. Precis som när du vattnar en planta i en trädgård växer och blomstrar det du ger din uppmärksamhet på detta sätt, i ditt medvetande och i ditt liv. Attityden är både en dörr, en väg och en destination på samma gång. Den här övningen är en av nio fristående delar i en serie. Du kan praktisera en och samma attityd under en längre tid, eller prova och varva alla nio som du tycker. Mer om Candra på www.candrakarlholm.com och www.spreadtheword.nu.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Acceptance and commitment therapy - Wikipedia

Acceptans är inte ett mål i sig, ... Medveten närvaro, mindfulness, handlar om att vara helt och fullt i nuet, utan att värdera eller döma, ...

Verksam Psykologi | Mindfulnessövningar

Genom sinnesstämningen acceptans uppnår du stabilitet. I denna artikel, som ingår i en serie, får du veta varför och hur du blir mer accepterande.

Ledande på mindfulness - För ett bättre liv - Mindfulnesscenter ...

Relaterade artiklar om mindfulness och acceptans. Mindfulness som stresshantering. En expert på mindfulness berättar. Att vara närvarande i nuet.

LÄS MER