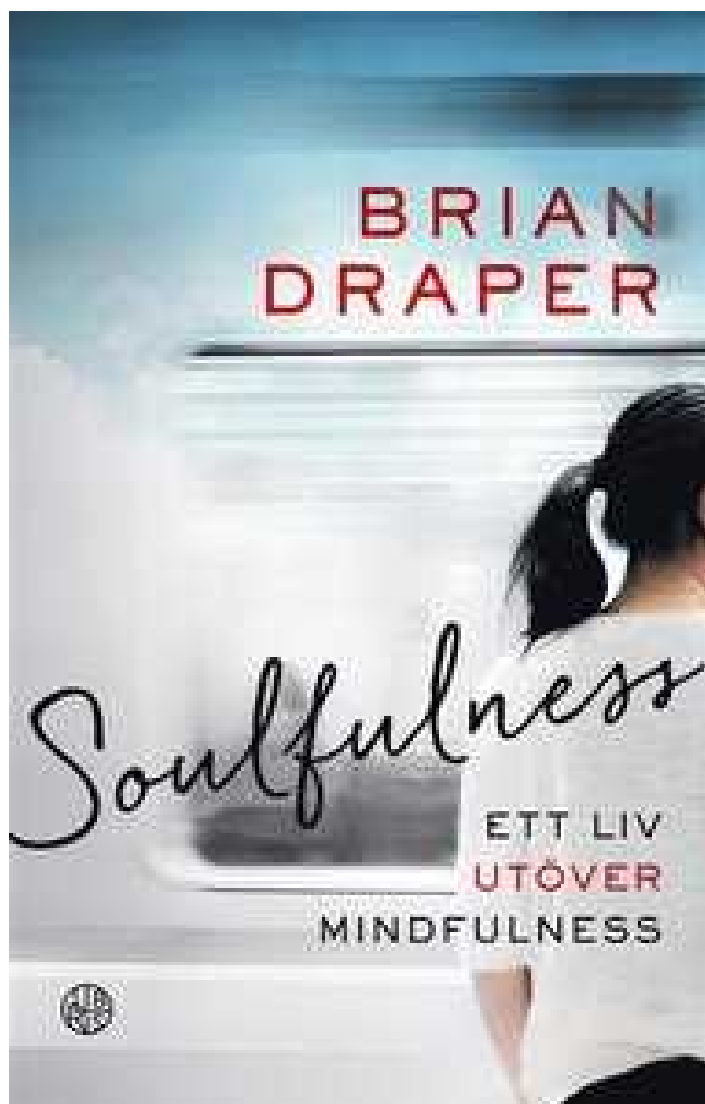


Tags: Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness las online bok; Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness MOBI download; Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness e-bok apple; Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness ladda ner pdf e-bok; Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness bok pdf svenska; Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness epub books download

Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness PDF E-BOK

Brian Draper



Författare: Brian Draper
ISBN-10: 9789173876087
Språk: Svenska
Filstorlek: 3992 KB

BESKRIVNING

Det är många i vår tid som har funnit hjälp av mindfulness. Att begreppet är så enkelt att både förstå och praktisera har gjort att många lärt sig finna ett lugnare liv och en minskad stress. Författaren Brian Draper gillar därför mindfulness men tror samtidigt att det finns en risk att det används fel. Att mindfulness-övningar bara blir ett sätt att bli tillfälligt närvarande, för att sedan återgå till sitt stressade liv. Och i så fall blir mindfulness bara ytterligare en modell för vårt arbete och vårt liv som inte ger någon långsiktig förändring, utan bara tillfälliga pauser från ett liv och ett tempo vi innerst inne inte är tillfreds med. Därför utmanar den här boken oss att inte bara vara mindre stressade då och då, utan att våga gå vidare och skapa ett mer närvarande liv. Draper utmanar läsaren att fortsätta vägen som leder till mindfulness för att längre fram nå soulfulness. Boken pekar på att livet inte handlar om att lära sig några enkla tekniker eller att tillfälligt koppla bort sig från den verkliga världen. Vi kan få leva med "soulfulness" och inte bara "mindfulness"!

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Draper Brian - Soulfulness - Ett Liv Utöver Mindfulness ... - ginza.se

Det är många i vår tid som har funnit hjälp av mindfulness. Att begreppet är så enkelt att både förstå och praktisera har gjort att många lärt sig finna et

Soulfulness - ett liv utöver mindfulness - Libris förlag

Det är många i vår tid som har funnit hjälp av mindfulness. Att begreppet är så enkelt att både förstå och praktisera har gjort att många lärt sig finna ...

Soulfulness : ett liv utöver mindfulness - Böcker - CDON.COM

Köp Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness. Många i vår tid har funnit hjälp av mindfulness. Författaren Brian Draper gillar mindfulness men tror samtidigt att ...

SOULFULNESS: ETT LIV UTÖVER MINDFULNESS

LÄS MER