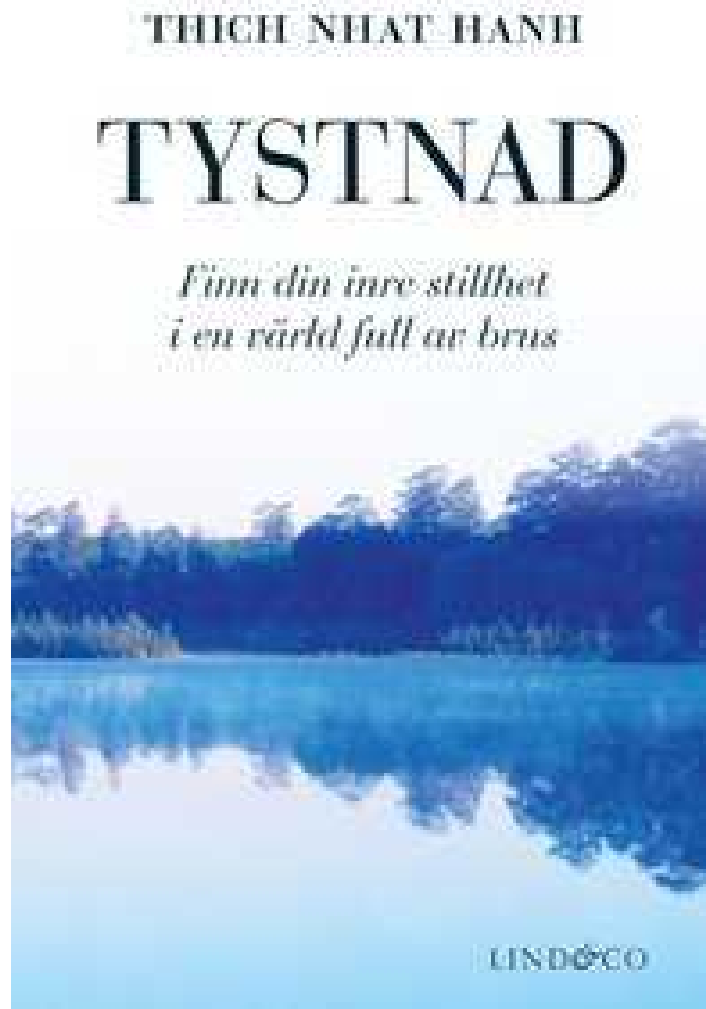


Tags: Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus bok pdf svenska; Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus MOBI download; Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus ladda ner pdf e-bok; Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus e-bok apple; Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus las online bok; Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus epub books download

Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus PDF E-BOK

Thich Nhat Hanh



Författare: Thich Nhat Hanh

ISBN-10: 9789174615470

Språk: Svenska

Filstorlek: 2538 KB

BESKRIVNING

Den kände buddhistmunken Thich Nhat Hanh är tillbaka med en ny bok om mindfulness. Den här gången vill han lära oss att förstå och utveckla vår innersta tillgång - tystnaden - för att vi lättare ska kunna finna glädje, mening och ro. Vi lever i en högljudd och stimmig värld där vi jagar efter lycka, grämer oss för det som har varit och oroar oss för framtiden - till den grad att vi missar allt det vackra och fantastiska som sker runt omkring oss. Och hur ska vi kunna höra våra inre önskningar och förstå våra behov när såväl omgivning som egna tankar överröstar av oväsen? Genom andningstekniker och enkla mindfulnessövningar visar Nhat Hanh vägen till att hitta lugn och sinnesro även i de mest kaotiska situationer och bullriga miljöer. Först när vi känner stillheten inom oss kan vi upptäcka vilka vi är och vad vi vill - själva nyckeln till lycka och välmående. THICH NHAT HANH är buddhistmunk, lärare och fredsaktivist, och har skrivit flera uppskattade böcker om mindfulness. Tystnad - Finn din inre stillhet i en värld full av brus är den femte boken av honom som utkommer på Lind & Co. "Det är en intressant och trevligt skriven bok om en viktig aspekt av buddhistisk meditation. Läsaren får en viss upplevelse av tekniken, då varje kapitel avslutas med en övning." Margareta Hartelius, BTJ

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Yogiskt | Avsnitt 149: Tystnad. Superkraft.

Pris: 119 kr. Kartonnage, 2016. Finns i lager. Köp Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus av Thich Nhat Hanh på Bokus.com. Boken har 1 ...

Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus. Paneter

Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus PDF ... Finn din inre stillhet i en värld full av brus är den femte boken av honom som utkommer på ...

Tystnad: finn din inre stillhet i en värld full av brus (Kartonnage ...

This collection of autobiographical and teaching stories from peace activist and Zen Master Thich Nhat Hanh is thought provoking and inspiring. Collected here for the ...

Tystnad : finn din inre stillhet i en värld full av brus

LÄS MER