

Tags: Mindfulness : för alla sinnen las online bok; Mindfulness : för alla sinnen MOBI download; Mindfulness : för alla sinnen bok pdf svenska; Mindfulness : för alla sinnen epub books download; Mindfulness : för alla sinnen e-bok apple; Mindfulness : för alla sinnen ladda ner pdf e-bok

Mindfulness : för alla sinnen PDF E-BOK

Christel Lilja



Författare: Christel Lilja
ISBN-10: 9789198373134
Språk: Svenska
Filstorlek: 2652 KB

BESKRIVNING

Vill du hitta ett inre lugn, minska känslan av stress, känna större närvaro och livskraft och inte minst bli snällare mot dig själv? Med hjälp av övningar i mindfulness tränar vi på att lyssna och uppmärksamma det som sker i ögonblicket. Utan att värdera det och utan att fokusera på det som varit eller det som ännu inte har skett. Med träningen utvecklas medkänsla både med sig själv och andra. Vi blir mer medvetet närvarande och mer vakna för nyanser och olika perspektiv. När vi blir medvetna om våra andetag fördjupas ögonblicket. Meditation är att befinna sig i tidlöshet där vi inte förväntas komma någonstans utan bara följa med i nuet. När vi observerar våra tankar, känslor, kropp och inte minst våra beteendemönster - får vi lättare för att betrakta det som sker och också det som inte sker. Vi lär oss att se livet som det är. Några av övningarna är visualiseringsövningar där du nyfiket utforskande får träna dig på att använda din fantasi, dina sinnen och inte minst få kontakt med ditt andetag och din kropp. Välkommen att nyfiket utforska nuet. Se vad du upptäcker.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness - barayoga.se

Om Livsenergi. Livsenergi är Sveriges största bokklubb för sinne, kropp och själ och har funnits sedan 1997. Idag ingår verksamheten som en del i Bra Förlag AB.

Mindfulness - för alla sinnen guidade övningar tillsammans med ditt ...

Det uppstår ett problem när sinnet och kroppen inte ... som är gemensamma för alla ångestproblem är ... Vi kan därför använda mindfulness för att bli av med ...

Mindfulness - medveten närvaro » Hälsosidorna

Om du vill börja med mindfulness måste du veta att det baseras på en specifik typ av uppmärksamhet. Vi berättar steg för steg vad du måste göra.

LÄS MER