

Tags: Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla MOBI download; Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla e-bok apple; Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla bok pdf svenska; Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla las online bok; Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla epub books download; Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla ladda ner pdf e-bok

Kärleksful vänlighet : meditationer för medkänsla PDF E-BOK

Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789197576444

Språk: Svenska

Filstorlek: 3026 KB

BESKRIVNING

Skivan är uppdelad i följande spår: 1. Introduktion 5,172. Några praktiska tips 8,083. Kärlekfull vänlighet till mig själv 14,274. Kärleksfull vänlighet till andra 18,405. Kärleksfull vänlighet till mig själv och andra 11,056. Kortversion 5,37 Kärleksfull vänlighet till mig själv och andra Med den här CD-skivans meditationer för medkänsla kan du öka din förmåga att se på dig själv och andra med vänlighet och kärlek. Du börjar alltid med dig själv. Meditation för kärleksfull vänlighet bygger på mindfulness att vara öppen och närvarande med vad som är. Det är inte alltid lätt. Men när vi är öppna och medvetna är det lättare för medkänsla och kärleksfull vänlighet att tränga fram. Kombinera därför gärna denna meditation med mindfulnesssträning. Forskning har visat att meditation för kärleksfull vänlighet minskar stress och utvecklar positiva känslor som gör att vi mår bättre och får större tillgång till våra mänskliga resurser. Ola Schenström är läkare sedan mer än 30 år och idag den ende läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området och tillika författare till boken Mindfulness i vardagen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Center for Mindfulness Sweden » Mindfulnessbaserad retreat

De flesta av oss lekmän har nog betraktat empati med medkänsla som ... Empati för fysisk och ... är träning i vad som kallas Kärleksfull vänlighet ...

8 veckors kurs i självmedkänsla medkänsla Mindful selfcompassion

Öka din medkänsla för dig själv och andra med kärlekfull vänlighet. Att rikta kärleksfull vänlighet och medkänsla till oss själva är den mest försummade ...

Retreat - kärleksfull vänlighet | Meditera i Stockholm

Vissa av de här meditationerna är inspelade i en ljudstudio och andra i hemmet vid datorn. ... Vi använder Soundcloud för samtliga ljudfiler.

LÄS MER