

## Vart du än går är du där PDF E-BOK

**Jon Kabat-Zinn**



Författare: Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789127111684

Språk: Svenska

Filstorlek: 2404 KB

## BESKRIVNING

Vart du än går är du där är en handledning i konsten att meditera och att lära känna sig självatt bli vaknare för det som sker just nu, både inom sig själv och i omvärlden. Utifrån situationer som det är lätt att känna igen sig i beskriver författaren enkla övningar i meditation som man själv kan göra hemma. Han berättar om hur han i egenskap av förälder, familjeförsörjare och i sin yrkesroll brottas med att bli mer närvarande i nuet, vid frukostbordet såväl som under bergsbestigningen. Boken är indelad i tre delar. Den första ger en bakgrund kring vad meditation och medveten närvaro är. Den andra är en praktisk handbok i konsten att meditera. Den sista delen handlar om hur man kan omsätta medveten närvaro i de dagliga rutinerna och hur man kan få plats för meditationen i vardagslivet. Jon Kabat-Zinn är läkare och forskare. Han har utvecklat den meditationsträning som på svenska kallas medveten närvaro (mindfulness). Metoden har testats i vetenskapliga studier tillsammans med kognitiv beteendeterapi, och den har visat sig fungera framgångsrikt i behandling av kronisk smärta och för att förebygga depression. De vetenskapliga studier som nu pågår på Karolinska institutet pekar också på att den har effekt vid stressrelaterade tillstånd. Vart du än går är du där har sålt i mer än 750 000 exemplar i USA. I Sverige gavs den ut första gången 1997 (på annat förlag) och har varit slutsåld ett tag. Vi ger nu ut den på nytt för att möta det stora intresset för metoden. Översättning Ann Björkhem

**VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**

**Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen - Jon Kabat-Zinn ...**

Köp 'Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen' bok nu. Vart du än går är du där är en ...

**Burpees and stuff : Vart du än går är du där**

2005, Inbunden. Köp boken Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen hos oss!

**Vart du än går är du där - Sök | Stockholms Stadsbibliotek**

Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen. Vart du än går är du där är en handledning i konsten att meditera och att lära känna sig själv ...

VART DU ÄN GÅR ÄR DU DÄR

**LÄS MER**