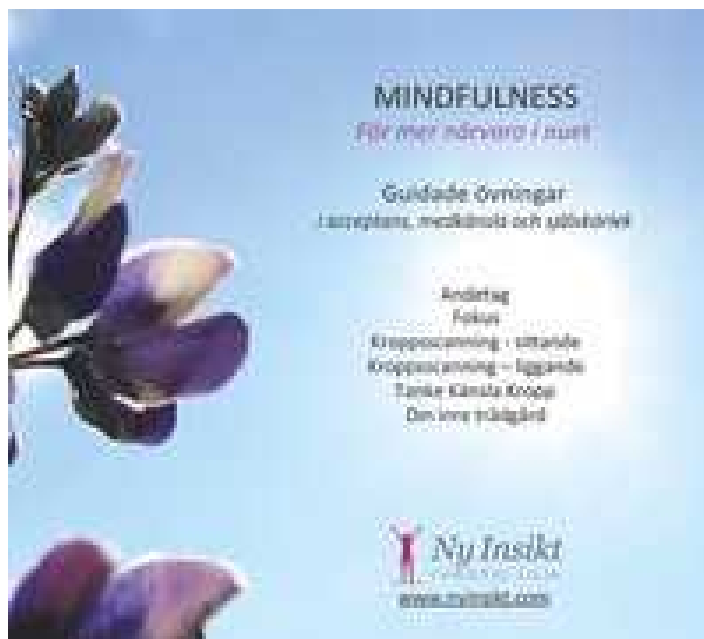


Tags: Mindfulness : för mer närvaro i nuet MOBI download; Mindfulness : för mer närvaro i nuet e-bok apple; Mindfulness : för mer närvaro i nuet ladda ner pdf e-bok; Mindfulness : för mer närvaro i nuet bok pdf svenska; Mindfulness : för mer närvaro i nuet las online bok; Mindfulness : för mer närvaro i nuet epub books download

---

## Mindfulness : för mer närvaro i nuet PDF E-BOK

**Christel Lilja**



Författare: Christel Lilja  
ISBN-10: 9789198373110  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 2279 KB

## BESKRIVNING

Enkla övningar att göra hemma, på jobbet eller där du är. Övningar där du nyfiket och utforskande tränar dig på att fokusera på andetaget, kroppen och inte minst acceptans, självkärlek och medkänsla. Du riktar om och om igen tillbaka ditt fokus på andetaget istället för att följa med de ständigt strömmande tankarna. Efter att ha tränat på denna typ av övningar upplever många att det blir lättare att fokusera och vara mer närvarande i nuet. Många känner att de blir bättre på att hantera stress och att även självkänslan förbättras. Kommunikationen med andra brukar förbättras och istället för att agera utifrån "autopiloten" blir det lättare att fatta mer genomtänkta och kloka beslut. Som bonus upplever många en förbättrad sömn. Du får helt enkelt ett nytt förhållningssätt till dig själv och din omvärld. Orden acceptans, medkänsla, självkärlek och icke dömande får en ny innebörd. Välkommen att nyfiket utforska nuet du med.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Mindfulnesskurs - Lär dig att slappna av på rätt sätt**

Mindfulness innebär acceptans. Det är ett förhållningssätt till livet som utvecklar medvetenhet, uppmärksamhet, medkänsla och närvaro i nuet.

### **10 vägar till medveten närvaro | Kurera.se**

Detta är söndagar för dig som vill ta steg mot att göra dig fri från stress och oro i vardagen och leva mer här och nu. ... Mindfulness - närvaro i nuet.

### **Mindfulness - Medveten närvaro | Passion för hälsa**

Medveten närvaro eller mindfulness är ... man oroar sig för det som inte ännu har hänt istället för att vara i nuet. ... lugna sinnet och göra människor mer ...

**Mindfulness : för mer närvaro i nuet**

***LÄS MER***