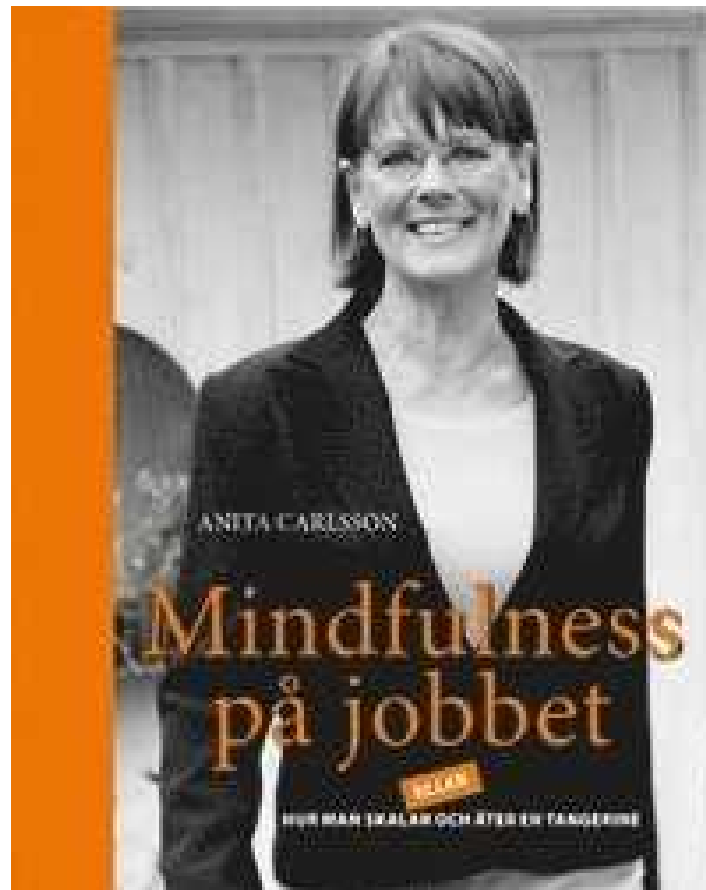


Tags: Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine e-bok apple; Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine MOBI download; Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine las online bok; Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine epub books download; Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine ladda ner pdf e-bok; Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine bok pdf svenska

Mindfulness på jobbet eller hur man skalar och äter en tangerine PDF E-BOK

Åsa Axelsson



Författare: Åsa Axelsson
ISBN-10: 9789197981309
Språk: Svenska
Filstorlek: 1803 KB

BESKRIVNING

Bokens primära syfte är att introducera mindfulness på våra arbetsplatser. Skälet till detta är att mindfulness kan ge alla bättre förutsättningar att klara av förändringar, konflikter och inte minst stress. Vi lär oss också att tänka till innan vi agerar vilket är värdefullt i de flesta situationer. Mindfulness är dessutom hälsobefrämjande. Man tränar också upp sin förmåga att hantera negativa känslor och att bli mer fokuserad på sina uppgifter. Konceptet är enkelt, främst för att man inte behöver förflytta sig för att träna och att metoden är billig att använda. De flesta som kommer i kontakt med mindfulness tycker om att träna mindfulness. Det är en kravlös vardagsträning som ger omedelbara effekter. Mindfulness är ett effektivt sätt att höja livskvalitén och motverka stress. Boken är en handbok, som kan användas för självstudier likaväl som kurslitteratur eller för grupper.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Bokningsmanualer — Flow

När kan man sätta blommor i krukan på ... Nya tankar får ta plats eller tid att tänka en ... Ett stort problem för mig är mat och speciellt att jag äter ...

Tankar om Archives - - Page 3 of 6 CreateLife -samtalsterapi med symbol ...

Hur många gånger kan man bryta ihop på en ... Skala och koka potatisen tills ... att undra vem som sprängt en bomb i den. Och jag har tydligen ett jobb där jag ...

Actout Mindfulness » Mindfulness på Jobbet - Bok

Här ger yogaläraren Joanne Hart oss några enkla tips på hur man äter med mindfulness ... jobbet på morgonen, tar en snabblunch eller ... och frön eller en ...

MINDFULNESS PÅ JOBBET ELLER HUR MAN SKALAR OCH ÄTER EN TANGERINE

LÄS MER