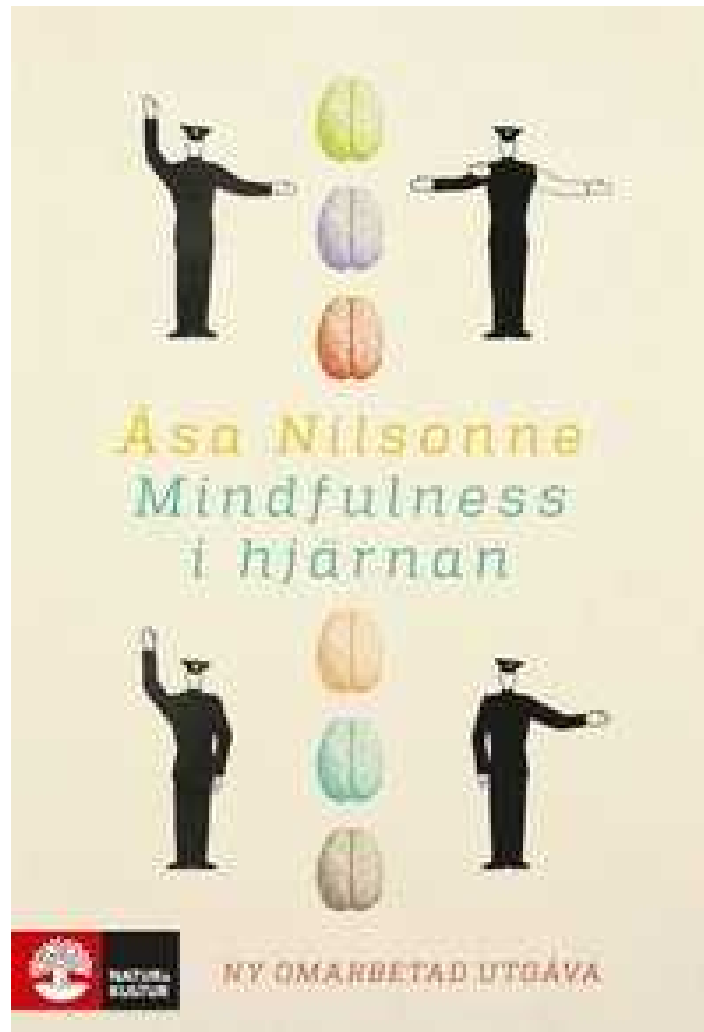


## Mindfulness i hjärnan PDF E-BOK

**Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson**



Författare: Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson

ISBN-10: 9789127144705

Språk: Svenska

Filstorlek: 1857 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness är ett sätt att träna och forma sin hjärna. Genom att styra uppmärksamheten kan vi ta oss ur tankemönster som leder till nedstämdhet och depression - eller bara bli bättre på att fokusera på nuet. Parallellt med att kunskapen om hjärnan ökat explosionsartat har mindfulness blivit en erkänd behandlingsmetod inom vården och en metod för att höja effektiviteten i företag. Med hjälp av neurovetenskapen förstår vi allt bättre vilka delar i hjärnan som arbetar när vi tränar mindfulness och varför det fungerar. Allt du gör, gör du just i nuet. Det är i nuet du köper och säljer, bråkar och blir sams, arbetar och roar dig. Det är i nuet du säger upp dig impulsivt, äter eller dricker för mycket eller skriker åt dina barn. Det är i nuet dina problem uppstår och det är i nuet du behöver lösa dem. Du ägnar antagligen en hel del tid och energi åt att ångra det du gjort, eller att planera att göra annorlunda i framtiden, men det är i nuet du måste upp till bevis. Din uppmärksamhet är antagligen ditt vassaste redskap för att påverka ditt liv, men du måste lära dig hur du ska använda den på bästa sätt. Lyckligtvis är detta något du kan lära dig och med tiden bli allt bättre på. Den här boken är ett försök att beskriva vad vi nu vet om de psykologiska processer vi använder oss av när vi tränar mindfulness, hur det ser ut i våra hjärnor medan vi håller på, och efteråt. Åsa Nilsson är en av dem som introducerade mindfulness i Sverige. Hon är psykiater och senior professor i medicinsk psykologi vid KI samt författare till en rad uppmärksammade böcker, romaner såväl som facktitlar inom mindfulness och DBT-behandling.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Hjärnan och Mindfulness | Mindfulnesssträning.se**

I Dagens Nyheter i söndags var en intressant artikel under rubriken Så vill hjärnforskarna förändra skolan. Mindfulness har effekt på flera av de faktorer som ...

### **Mindfulness omprogrammerar din hjärna för att hantera stress**

Hos Adlibris hittar du miljontals böcker och produkter inom Mindfulness i hjärnan Vi har ett brett sortiment av böcker, garn, leksaker, pyssel, sällskapsspel ...

### **Mindfulness i hjärnan - E-bok - Åsa Nilssonne - Storytel**

"Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat sig ...

***LÄS MER***