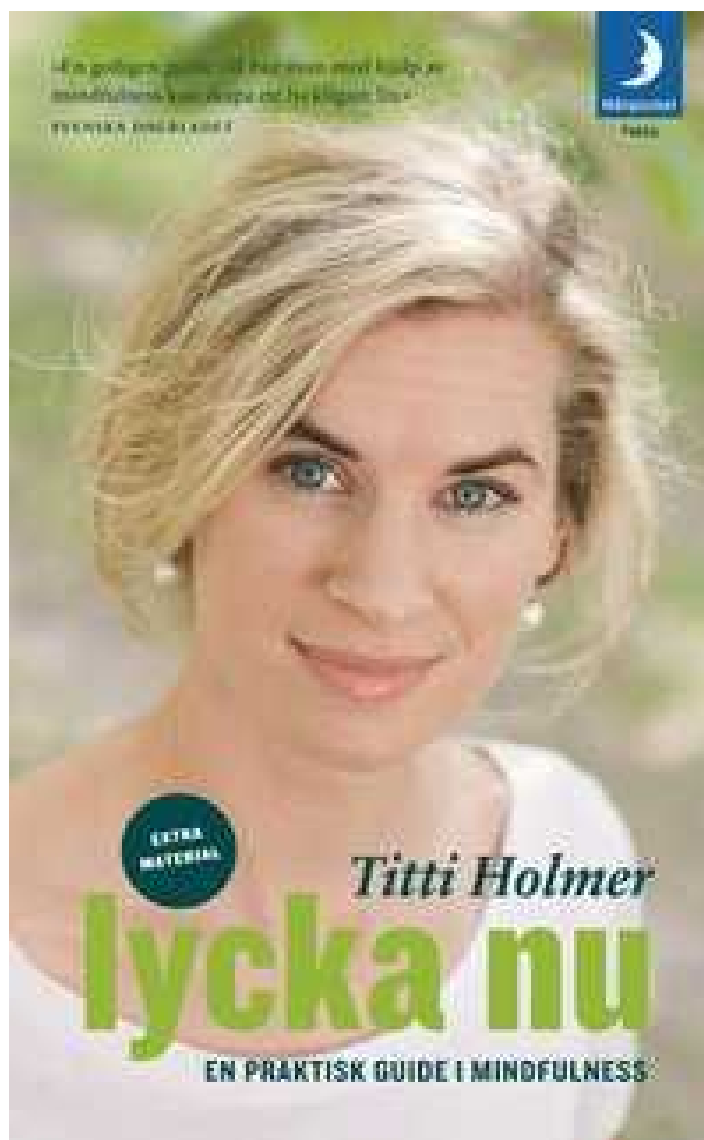


Tags: Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness bok pdf svenska; Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness las online bok; Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness epub books download; Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness ladda ner pdf e-bok; Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness MOBI download; Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness e-bok apple

Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness PDF E-BOK

Titti Holmer



Författare: Titti Holmer
ISBN-10: 9789172321922
Språk: Svenska
Filstorlek: 1901 KB

BESKRIVNING

Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. Det är en positiv fysisk sensation. Lycka är helt enkelt att må bra, eller åtminstone lite bättre än vad du gjorde för en stund sedan. Det är något vi alla strävar efter, och vi gör vad vi kan för att undvika dess motsats - de negativa känslorna sorg, ilska, rädsla och skam. Men vad kan man göra för att bli lycklig? I *Lycka nu* visar psykologen Titti Holmer hur man framgångsrikt kan använda tekniken mindfulness för att hantera stress, ångest, missbruk, smärta, sorg, ilska, sömnstörningar och impulsivitet. Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om här och nu. Det är en teknik som har använts i tusentals år för att öka upplevelsen av positiva känslor, men den ger också hjälp att hantera svårigheter. Genom att vara medvetet närvarande i nuet kan du påverka din tillvaro, välja annorlunda och skapa det liv du vill leva. Det finns fyra hörnstenar inom mindfulness som är viktiga att observera. Det är din kropp, dina känslor, dina tankar och dina handlingar. Genom att fokusera på dessa delar i tur och ordning blir du medveten om var du befinner dig just nu, fysiskt och psykiskt, och det blir lättare att hitta strategier för att må bra. *Lycka nu* bygger på författarens egen psykoterapeutiska erfarenhet och på vetenskaplig forskning om positiva känslor och mindfulness. Boken innehåller många praktiska övningar som hjälper dig att identifiera problemet, observera nuet och gå vidare mot en positiv förändring.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Lycka nu - 28 Photos - Product/Service - facebook.com

Köp Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness. Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. Det är en positiv fysisk sensation. Lycka är helt enkelt att må ...

Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness - Titti Holmer - Pocket | Bokus

TPB:s talboksannotation: Vad kan man göra för att leva ett lyckligare liv? Förf., psykolog, visar hur man kan använda tekniken mindfulness för att hantera stress ...

Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness ...

Lycka är en av våra nio medfödda grundkänslor. Det är en positiv fysisk sensation. Lycka är helt enkelt att må bra, eller åtminstone lite bättre än vad du ...

LÄS MER