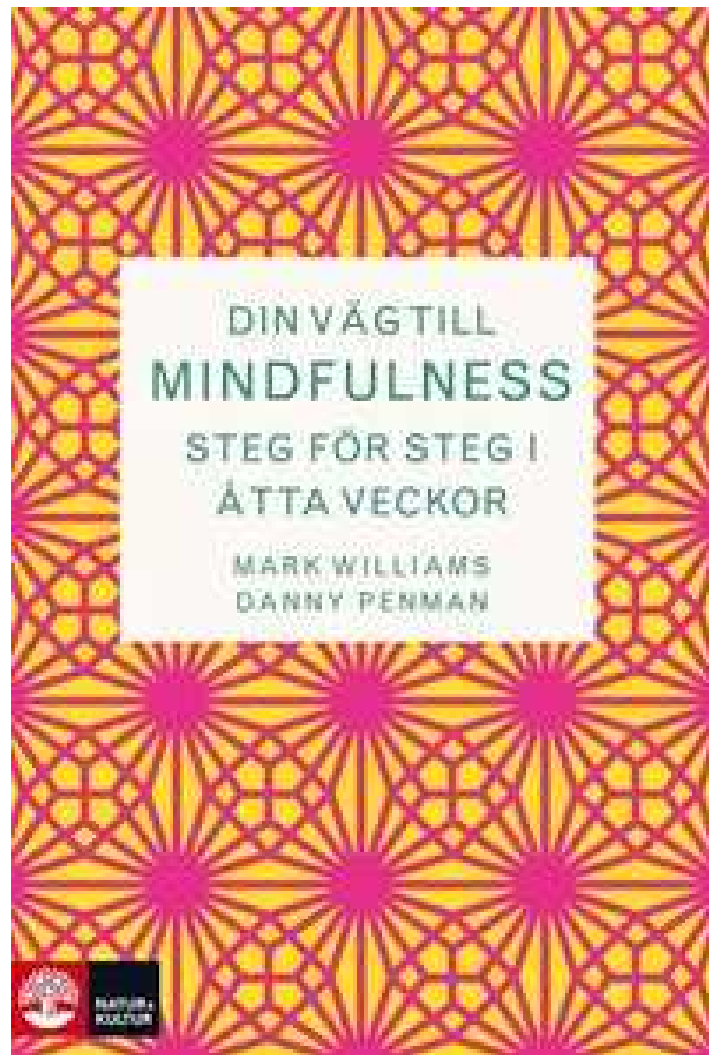


Tags: Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor e-bok apple; Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor ladda ner pdf e-bok; Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor MOBI download; Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor las online bok; Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor epub books download; Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor bok pdf svenska

Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor PDF E-BOK

Vidyamala Burch,Danny Penman



Författare: Vidyamala Burch,Danny Penman

ISBN-10: 9789127136434

Språk: Svenska

Filstorlek: 3527 KB

BESKRIVNING

Din väg till mindfulness handlar om hur man kan finna ro och tillfredsställelse trots den press och hets som präglar vår tid, eller snarare hur man kan hitta tillbaka till det - för källor till ro och tillfredsställelse finns inom oss alla, hur splittrade och trängda vi än kan känna oss. Författarna har studerat oro, stress och depressioner i över 30 år, vid Oxford University och andra institutioner över hela världen. Det arbetet har avslöjat hemligheten om hur man uppnår varaktig glädje och hur man framgångsrikt kan bekämpa oro, stress, utmattning och även fullt utvecklad depression. Förord av Jon Kabat-Zinn.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Penman Danny - Din Väg Till Mindfulness - Steg För Steg I Åtta Veckor ...

Författarna vill visa hur man kan finna ro och tillfredsställelse trots den press och hets som präglar vår tid. Om hur man uppnår varaktig glädje och hur man ...

Download KBT-podden - 49. Mindfulness, psykoterapi och MBKT med Henrik ...

Mindfulness, psykoterapi och MBKT ... Henrik bjuder på en mindfulness-övning som passar till ... Din väg till mindfulness: Steg för steg i åtta veckor av ...

Mindfulness steg 1. Grundkurs - Mindfulnessgruppen

Issuu is a digital publishing platform that makes it simple to publish magazines, catalogs, newspapers, books, and more online. Easily share your publications and get ...

Din väg till mindfulness : steg för steg i åtta veckor

LÄS MER