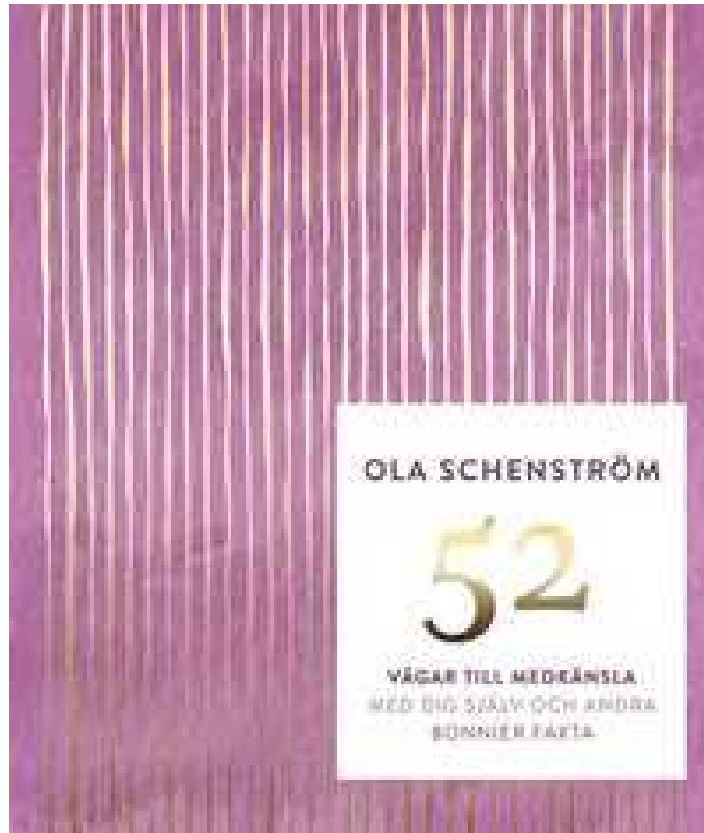


Tags: 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra ladda ner pdf e-bok; 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra e-bok apple; 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra MOBI download; 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra las online bok; 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra bok pdf svenska; 52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra epub books download

---

## **52 vägar till medkänsla : med dig själv och andra PDF E-BOK**

**Ola Schenström**



Författare: Ola Schenström

ISBN-10: 9789174248920

Språk: Svenska

Filstorlek: 3528 KB

## BESKRIVNING

Medkänsla - medvetenhet om sitt eget och andras lidande och en vilja att minska det - hjälper oss att se det mänskliga i oss själva och andra. Och medkänsla ökar också positiva känslor och skyddar mot stress och utmattning, så det finns många goda skäl att öva upp den. Precis som Ola Schenströms förra bok, 52 vägar till mindfulness, består denna bok av 52 konkreta övningar. Men här är övningarna indelade i de tre kategorierna mindfulness, vänlighet och slutligen medkänsla, där övningarna bör utföras stegvis då de bygger på varandra. För att verkligen kunna vara medkännande behöver vi nämligen först vara både närvarande och ha en vänlig inställning. Med lite övning kommer vi att minska vår egen oro, och glädjas i livet - fullt ut. Till boken finns även meditationer att ladda ner på webben.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **52 vägar till medkänsla - Livsenergi**

52 vägar till mindfulness: Råd för en bättre vecka - Ebook written by Ola Schenström. Read this book using Google Play Books app on your PC, android ...

### **Träna mindfulness själv på egen hand med... - Mindfulnesscenter | Facebook**

Övningar i medkänsla och självmedkänsla har blivit inne. Källa: Medkänsla för dig själv och andra är en väg till bättre hälsa - DN.SE

### **Han vill öka vår medkänsla - NYHETER - Kuriren.nu**

... lärarstöd och mycket annat för dig som jobbar med ... i oss själva och andra. Och medkänsla ökar också ... 52 vägar till medkänsla ...

**52 VÄGAR TILL MEDKÄNSLA : MED DIG SJÄLV OCH ANDRA**

***LÄS MER***