

Närvaro : här & nu PDF E-BOK

Joel Halldorf



BILD
SAKNAS

Författare: Joel Halldorf
ISBN-10: 9789163945434
Språk: Svenska
Filstorlek: 2477 KB

BESKRIVNING

Närvaro är temat för min bok, en guide till dig från mig. Jag vägleder dig till att skapa insikt och möjlighet till en vardag med större närvaro. Berättelser ur verkliga livet kan vara ett frö till att våga förändra din vardag till det du längtar efter. Till din hjälp får du idéer att prova nya vägar genom olika övningar och tips. Det är med stor glädje jag har skrivit denna bok utifrån mina erfarenheter av att se både min och andras vardag förändras till att på djupet få redskap att hantera de situationer vi möter. Till boken medföljer cd-skivan "Energi & Reflektion - Rörelse och guidning för kropp och själ". Anne-Christine Jonsson är diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes och har arbetat med barn och ungdomar i mer än 25 år. Detta har lett till ett stort intresse att utforska närvaro på egen hand och till att vägleda andra till mindre stress och mer närvaro. Både med företagsgrupper som med barn och ungdomar Anne-Christine Jonsson och Kristin Sundström har tillsammans gett ut cd:n "Energi & reflektion - guidning för kropp och själ" som innehåller rörelser, avslappning och meditation för ökad närvaro. Du kan läsa mer på energirefleksion.se.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF UP modul 3: Medveten närvaro i känslprocessen

Här publiceras tankar om (kultur)vetenskapens roll i samhället, och reflektioner över vardagen såväl utifrån kulturella som kunskapsteoretiska perspektiv.

Mindfulness - medveten närvaro » Hälsosidorna

NYHET! Öva medveten närvaro med vår webbapp Jag Här Nu; Vi har varit med och utvecklat ett banbrytande digitalt stressprogram;

Gratis Mindfulnessövningar - stresscoachen.nu

10 vägar till medveten närvaro. Hälsa 14 juli, 2014. Känslan av sammanhang och tillhörighet är centralt för hur vi mår. ... Andningen grundar dig här och nu.

LÄS MER