

Morgonmeditation PDF E-BOK

Candra Karlholm



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789177479123

Språk: Svenska

Filstorlek: 4386 KB

BESKRIVNING

Morgonmeditation En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Ge dig själv gåvan av att börja dagen med medveten närvaro! Här guidas du till att känna in kroppen och vila i bevitnandet av det som rör sig i sinnet en stund. Sedan får du ta fasta på vad du önskar denna dag och utforska hur det finns tillgängligt för dig. Upplev sinnets öppenhet och kreativitet, förankrad i kroppen, andningen och nuet! Det du ger din uppmärksamhet växer. Grunden för förändring är medvetenhet och närvaro - förmågor som du tränar genom den här övningen. Candas mindfulnessmeditationer prisas för att de är lätta att följa, behagliga att lyssna på och har en konkret approach. De kan både göra nytta i stunden och ge varaktiga resultat med regelbunden övning. Mer om Candra på www.candrakarlholm.com

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Morgonmeditation - Tom Shulevitz 11 december 2017 kl 05.45 ...

MORGONMEDITATION - för ökad energi och livskraft! Vi lever i ett högt tempo idag med mycket information och input som ska bearbetas, sorteras och tas ställning ...

Morgonmeditation - Candra Karlholm - Ljudbok - BookBeat

Återbruk av jeansben i form av lappar, loppade. Ja, jag hittade ju liksom en rejäl bunt redan avklippta jeansben på second hand för någon tid sedan. Och någon ...

Dag 21 Morgonmeditation - Birkan Tore - nina.tarotguiderna.se

nina. Välkomna att följa min blogg. I denna blogg tänkte jag dela med mig av mitt liv. När min fina farmor gick bort var jag bara 11 år.

LÄS MER