

Tags: Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness MOBI download; Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness las online bok; Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness bok pdf svenska; Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness epub books download; Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness e-bok apple; Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness ladda ner pdf e-bok

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness PDF E-BOK

Rangan Chatterjee



Författare: Rangan Chatterjee

ISBN-10: 9789174611700

Språk: Svenska

Filstorlek: 3683 KB

BESKRIVNING

Den välkände mindfulnessmästaren Thich Nhat Hanh utforskar i den här boken ursprunget till rädsla och erbjuder vägledning, råd och rutiner för att hantera den ofta skadliga närvaron av oro och obehag som kan begränsa våra liv. I *Bli fri från din rädsla* med hjälp av mindfulness visar författaren oss vägen till ro, lycka och frihet genom att lära ut hur vi kan handskas med vår rädsla. Harmoni och lugn kommer inte av att vi håller tillbaka våra känslor, man måste målmedvetet leva i ett uppmärksamt och medvetet sinnestillstånd. Endast på detta sätt kan vi identifiera smärtekällan som är upphov till vår rädsla, och avlägsna problemets rot. När vi inte hålls fast i rädslans grepp kan vi omfamna livets gåvor. Thich Nhat Hanh är buddhistmunk och har skrivit flera uppskattade böcker om mindfulness, varav detta är den fjärde på Lind & Co.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Nhat hanh thich - bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness ...

Bild, konst och medier för yngre barn : - kulturella redskap och pedagogiska perspektiv .pdf Hämta Marie Bendroth Karlsson

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness - kirja.elisa.fi

Läs mer här. Fri frakt. ... Det är säkert nyckel till mycket men det borde finnas mer konkret hjälp från ... Jag köpte denna "Bli av med din rädsla och ...

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness - Lind & Co

"Bli fri från din rädsla ... Hanhs bok "Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness". ... och lever som har blivit grunden till dagens mindfulness.

BLI FRI FRÅN DIN RÄDSLÅ MED HJÄLP AV MINDFULNESS

LÄS MER