

Tags: Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness ladda ner pdf e-bok; Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness las online bok; Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness epub books download; Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness MOBI download; Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness bok pdf svenska; Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness e-bok apple

Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness PDF E-BOK

J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn



Författare: J Mark G Williams,John Teasdale,Zindel V Segal,Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789127121577

Språk: Svenska

Filstorlek: 4991 KB

BESKRIVNING

Vi lär oss av allt som omger oss, själva varandet är vår läromästare och det kaos som livet utgör leder oss till utveckling och mognad. Ur sin omfångsrika bok Full Catastrophe Living har Jon Kabat-Zinn plockat ut hundra korta texter som var och en utgör en lektion i mindfulness. Vare sig du försöker träna ditt tålamod, hantera smärta, handskas med påfrestningar och stress, vill förbättra ditt förhållande, bli fri från destruktiva föreställningar, tankar och handlingsmönster, så kommer dessa enkla tankar att påminna dig om dina inre resurser och om den läkande kraften i mindfulness. Denna insiktsfulla bok kommer att lära dig att leva i nuet och lära av stunden. Originaltitel: Letting Everything Become Your Teacher Översättare: Lars G Larsson

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Jon Kabat-Zinn - Lev i nuet, lär av stunden. 100 lektioner i ...

Get this from a library! Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness. [Jon Kabat-Zinn; Hor Tuck Loon; Lars G Larsson]

Download KBT-podden - 47. Mindfulness, psykoterapi och MBKT med Henrik ...

Pris: 279 kr. Häftad, 2010. Finns i lager. Köp Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness av Jon Kabat-Zinn på Bokus.com. Boken har 1 läsarrecension.

mindfulness | Bokbörsern

Han är också utbildare i mindfulnessbaserad metodik med lång erfarenhet av ... Henrik bjuder på en mindfulness ... Lev i nuet, lär av stunden: 100 lektioner i ...

LEV I NUET, LÄR AV STUNDEN : 100 LEKTIONER I MINDFULNESS

LÄS MER