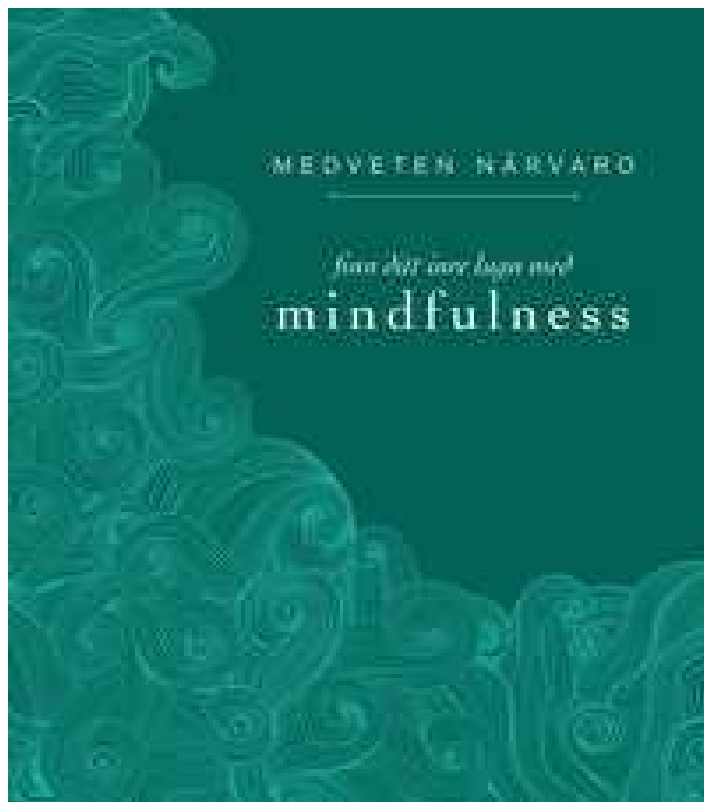


Tags: Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness las online bok; Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness bok pdf svenska; Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness epub books download; Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness MOBI download; Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness ladda ner pdf e-bok; Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness e-bok apple

Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness PDF E-BOK

Lars-Anders Hansson,Eva Bergman



Författare: Lars-Anders Hansson,Eva Bergman

ISBN-10: 9789155263591

Språk: Svenska

Filstorlek: 3032 KB

BESKRIVNING

Mindfulness handlar om att bli mer medveten om här och nu. Stress och oro kommer ofta av att man ältar det förgångna eller känner ängslan för framtiden. Genom att bli mer närvarande i nuet frigör du dig från negativa tankemönster och kan uppleva en helt ny inre balans och harmoni. I den här boken finner du enkla övningar som lär dig att fokusera på dina sinnesintryck och att styra uppmärksamheten mot kroppen och nuet. Här finns också inspirerande tankar, citat och idéer att reflektera kring för ökad självkännedom och sinnesro.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Medveten närvaro: finn ditt inre lugn med mindfulness (Inbunden, 2016 ...

Att vara 'mindful' kan uttryckas i att vara en medveten ... Hitta ditt inre lugn med MindFulness. ... Du kommer snabbt känna hur din medvetenhet kring närvaron ...

Medveten närvaro - finn ditt inre lugn med mindfulness

LitteraturMagazinet - Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Vi bevakar litteratur med ...

9789155263591 by Smakprov Media AB - Issuu

Det kommer hjälpa dig att förbättra ditt inre lugn och låter ... Mindfulness - Lugn ... Lugn och lycklig är fullmatad med övningar som kan ge närvaro, lugn, ...

MEDVETEN NÄRVARO : FINN DITT INRE LUGN MED MINDFULNESS

LÄS MER