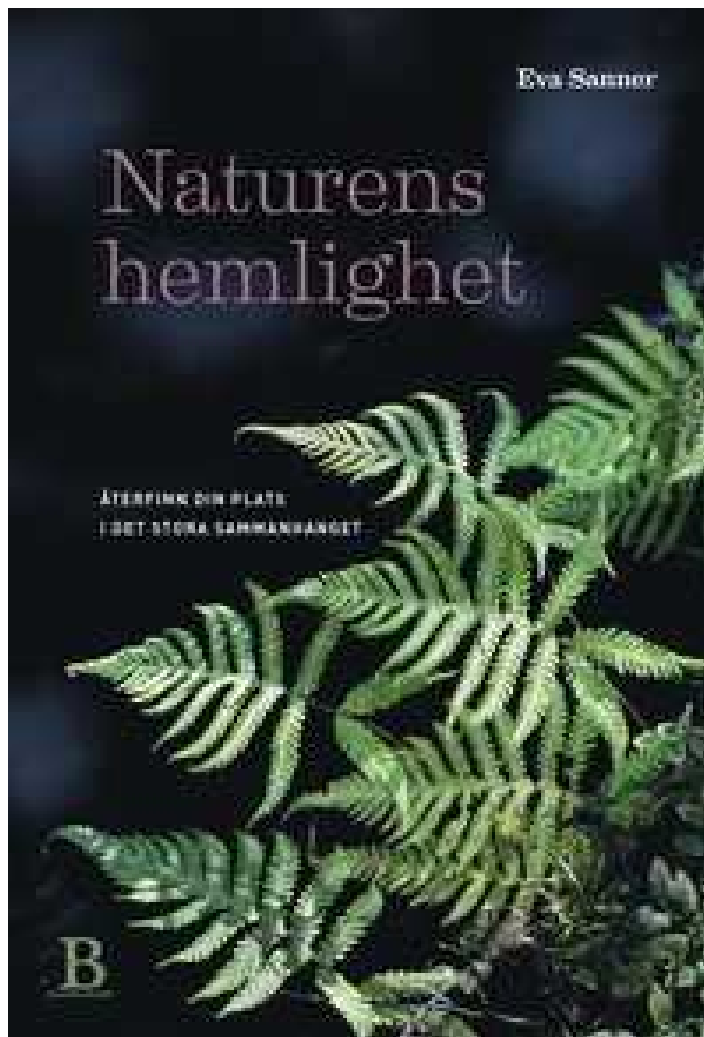


Tags: Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget epub books download; Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget las online bok; Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget MOBI download; Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget ladda ner pdf e-bok; Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget e-bok apple; Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget bok pdf svenska

Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget PDF E-BOK

Eva Sanner,Peter Ljungsberg



Författare: Eva Sanner,Peter Ljungsberg

ISBN-10: 9789188429704

Språk: Svenska

Filstorlek: 1321 KB

BESKRIVNING

Återfinn din plats i det storasammanhanget Att vara ute i naturen och tillbringa tid i skog och mark har en avgörande betydelse för vårt välbefinnande. Förutom bättre hälsa, färre depressionssymtom, större lugn, snabbare tillfrisknande med flera direkt mätbara effekter, så har också ett regelbundet möte med naturen en stor betydelse för oss på det existentiella planet. Vi finner en bortglömd del av oss själva i skogen, när vi återvänder dit. Vår kropp, vår hjärna och våra sinnesorgan är utvecklade under miljontals år i samspel med levande natur omkring oss. Därför behöver vi vara där ute, för att lära oss mer om oss själva och uppleva oss själva fullt ut. En ny gren inom psykologin kallad ekopsykologi sätter människan i relation till naturen omkring henne och ser denna relation som en resurs, inte bara för människors välbefinnande, men också förstås för planetens framtid. Inspirerad av ekopsykologiska tankegångar undersöker Eva Sanner hur vi alla kan få en närmare relation till naturen som omger oss och vilka positiva konsekvenser detta kan ge i våra liv. Naturen har lösningar på många av våra frågor om tid och tålamod, om hur vi följer spår, om hur vi kan organisera oss i effektiva grupper, om hur vi hanterar mörker och årstidsväxlingar och hur vi förhåller oss till det som är vilt och otämnt. Boken är uppbyggd kring olika teman som: finn en egen plats, spår och nyfikenhet, anknytning, vild och tam, odlingens betydelse, skönheten omkring oss, mörker och vila, tid och tålamod, magi och mirakel. I slutet av varje kapitel finns förslag på övningar inspirerade av mindfulness. Lyssna till ljud, följ ett spår, hitta en egen plats, finn det du tycker är vackert och så vidare. Här finns också frågor som hjälper läsaren till reflektion kring vad naturen betyder för hennes personliga utveckling. Om författaren: Eva Sanner är journalist inom området hälsa och personlig utveckling sedan mer än tjugo år, bland annat som redaktionschef för tidningen Hälsa. Hon har gett ut flera väl mottagna böcker i olika ämnen, framförallt kärlek och intimitet, som Passionskoden (Bladh by Bladh), Kåt, glad och tacksam och Kärlek en handbok (Bonniers). Hon är diplomerad psykosyntesterapeut och har lång erfarenhet av terapi med individer, par och grupper samt en ettårig utbildning i ekopsykologi. Eva driver en privat mottagning i Göteborg och bor på landet där hon njuter av odling, natur och tid för sitt författarskap. Detta är hennes tionde bok.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

LIBRIS - Naturens hemlighet

Boksignering med Eva Sanner på Vattumannen. Eva Sanner, psykosyntesterapeut och författare, signerar sin senaste bok "Naturens hemlighet - återfinn din plats i det ...

Naturens hemlighet återfinn din plats i det stora sammanhanget ...

Pris: 199 kr. Inbunden, 2018. Finns i lager. Köp Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget av Eva Sanner på Bokus.com.

I mötet med naturen finner vi oss själva - free.se

En ny gren inom psykologin kallad ekopsykologi sätter människan i relation till naturen omkring henne och ser denna relation som en resurs, inte bara för ...

Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget

LÄS MER