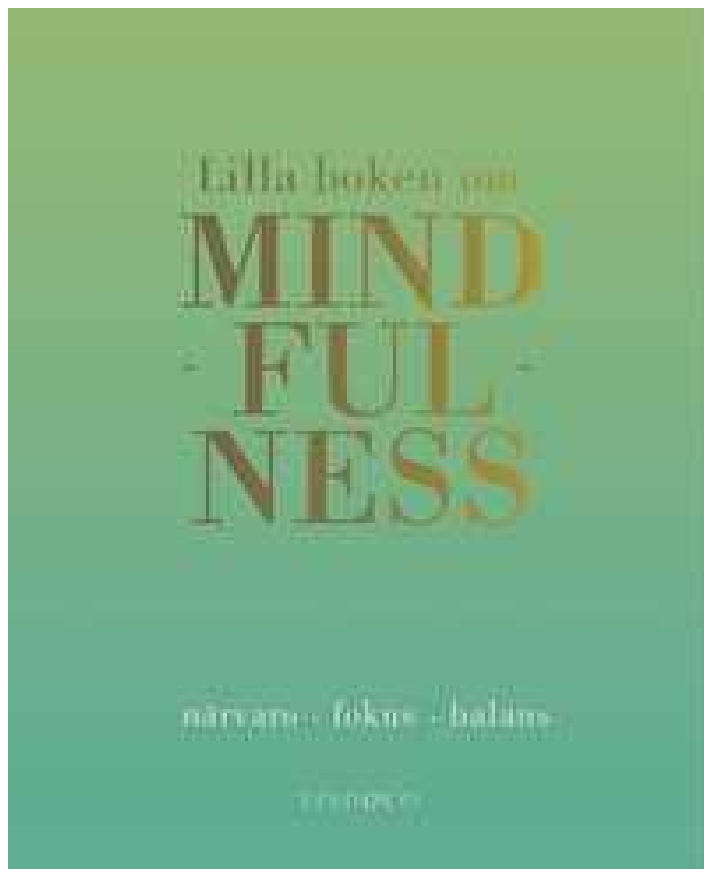


Tags: Lilla boken om mindfulness e-bok apple; Lilla boken om mindfulness epub books download; Lilla boken om mindfulness las online bok; Lilla boken om mindfulness MOBI download; Lilla boken om mindfulness bok pdf svenska; Lilla boken om mindfulness ladda ner pdf e-bok

---

## **Lilla boken om mindfulness PDF E-BOK**

**Tiddy Rowan**



Författare: Tiddy Rowan  
ISBN-10: 9789174613636  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 1475 KB

## BESKRIVNING

Allt fler lider av stress och alla måsten i vardagen. Att vara närvarande i nuet hjälper oss att uppskatta allt som finns omkring oss, och befriar oss från ångest över det förflutna och hektiskt planerande inför framtiden. Tiddy Rowan har praktiserat mindfulness i över 40 år och samlar i Lilla boken om mindfulness över 150 tekniker, tips, övningar och råd som hjälper människor att följa sin andning och stilla sitt sinne och sin kropp. Med hjälp av enkla meditationsövningar som bara tar några minuter per dag kan du uppnå en djupare känsla av närvaro och medvetenhet. I boken varvas praktiska rutiner som sätter igång och förhöjer en känsla av välbefinnande med tankvärda citat som hjälper dig att andas djupare och lugnare. Lilla boken om mindfulness är med sitt nätta format lätt att ta med sig så att du närsomhelst och varsomhelst kan finna inspiration att stanna upp i nuet."Boken innehåller över 150 tekniker, tips, övningar och råd som kan hjälpa dig att stilla ditt sinne och din kropp genom meditation. Boken är dessutom i ett lätt och smidigt format, så du kan ta med den var du vill. Kanske kan du smyga in lite mindfulness under rasten på jobbet?"Hälsa & Fitness

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Macdonald holly - lilla boken om mindfulness - ginza.se**

Köp 'Lilla boken om mindfulness : målarbok' bok nu. Med Lilla boken om mindfulness får du chansen att varva ned på riktigt. Fyll sidornas ...

### **Lilla boken om mindfulness (Inbunden, 2015) - pricerunner.se**

Författaren Tiddy Rowan har praktiserat mindfulness i över 40 år och samlar i Lilla boken om mindfulness över 150 tekniker, tips, övningar och råd som hjälper ...

### **Lilla boken om mindfulness. Paneter**

Köp Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro. medveten närvaro som levnadsstrategi. instruktioner till mig som ville göra mindfulness till en del.

**LÄS MER**