

Mer mindfulness i vardagen PDF E-BOK

Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789173484855

Språk: Svenska

Filstorlek: 3144 KB

BESKRIVNING

Det enkla i livet tycks vara det riktigt svåra, paradoxalt nog. Att leva här och nu, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behov ? det är kunskaper var och en är född med. Ändå är det många som idag lever ett ständigt planerande inför framtiden eller som jagas av tankarna på det förflutna. Men när att-göra-listorna tar över, när malande tankar på det förflutna hindrar oss från att vara närvarande, riskerar vi att förlora det viktigaste på vägen: den chans vi har att båda uppleva och påverka nuet. Författaren och läkaren Ola Schenströms föreläsning vänder sig till alla, i alla åldrar, för att ge inspiration att använda mindfulness i vardagen. Genom enkla övningar kan man lära sig att vara mer medveten om sin tillvaro, lära sig rikta sin uppmärksamhet. Det finns en mängd områden såsom hälsa, sömn, stress, skola, idrott, i arbete och i relationer där mindfulnessövningar kan lära oss att se på ett nytt sätt. Ola Schenström går igenom ett par övningar och ger oss fler enkla tips på vad man kan göra själv för att bli medvetet närvarande

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro - cdon.se

Mindfulness i vardagen - övningar. Skriv ut (ca 5 sidor) Stäng. Skriv ut Skriv ut (ca 5 sidor) Välj kapitel för utskrift ... Läs mer om: 1177 Vårdguiden på ...

Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro - Ola Schenström ...

Läs ett utdrag ur Mer mindfulness i vardagen av Ola Schenström! Provläs boken gratis direkt på din iPhone, iPad, Android eller dator. Välkommen!

Mindfulness i vardagen - bonnierfakta.se

Mindfulness i vardagen utgår Ola ... När vi tränar oss i detta blir vi stegvis mer lyhörda för andra och mer närvarande i relationer. I Mindfulness i vardagen ...

LÄS MER