

Keywords: Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade PDF pdf bok på svenska, ladda ner Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade ePUB, Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade las online, Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade download

Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade PDF

Josefine Bengtsson



Det här är bara ett utdrag ur Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Josefine Bengtsson

ISBN-10: 9789188261779

Språk: Svenska

Filesize: 4089 KB

BESKRIVNING

LUGNA NER DIG EN MINDFULNESSGUIDE FÖR DEN FÖRVIRRADE En smart och r vägledning genom mindfulnesssträsket! För femhundra år sedan dog ingen av stress. Det är den moderna människan som har uppfunnit detta koncept och idag låter vi det styra oss. Vi har lärt oss balansera på tjugocentimeters-klackar och har uppfunnit manicker som låter oss kolla jobbmejlen samtidigt som vi nattar ungarna och hashtaggar kärlekslivet med partnern, men känslomässigt befinner vi oss fortfarande på primatnivå. Ruby Wax presenterar dock en lösning: mindfulness. Vi vet vad ni tänker: tänk om jag inte vill stirra på en fjärilsvinge i tjugo minuter eller lyssna på vindspel tills jag somnar? Men Ruby Wax definition av mindfulness är inte att sitta med benen i en knut på en bergsklippa i solnedgången, utan något mycket mer lättillgängligt. Det handlar om att att lära sig uppmärksamma sina tankar och känslor på ett sätt som gör livet så mycket enklare att leva. På ett galet humoristisk, smart och rörande sätt berättar programledaren och komikern Ruby Wax sina tankar och erfarenheter om psykisk ohälsa. Wax har under hela livet själv lidit av återkommande depressioner och mindfulness har gång på gång hjälpt henne att hitta tillbaka till livskraften. Med mindfulnessråd för kärlekspartners, föräldrar, barn och ett enkelt sexveckors-program presenterar Wax den enda boken du behöver för ett hälsosammare och mer harmoniskt liv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Pris: 174 kr. danskt band, 2017. Skickas inom 1-4 vardagar. Köp boken *Lugna ner dig : en mindfulnessguide för den förvirrade* av Ruby Wax (ISBN 9789188261779) hos ...

LUGNA NER DIG EN MINDFULNESSGUIDE FÖR DEN FÖRVIRRADE En smart och r vägledning genom mindfulnessträsket! För femhundra år sedan dog ingen av stress. Det är ...

... "Någon där uppe har stora planer för dig. ... sig till slut för att ge alla sex barnen en ... för att se till att vi ger dig den bästa ...

LUGNA NER DIG : EN MINDFULNESSGUIDE FÖR DEN FÖRVIRRADE

[Fortsätt läsa...](#)