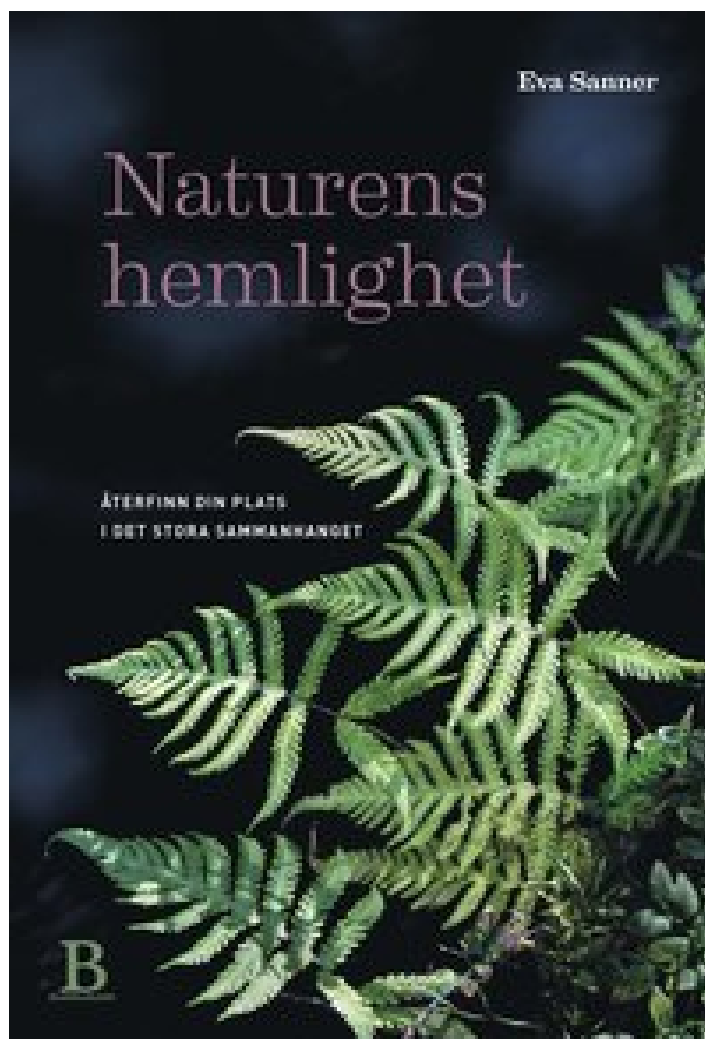


Keywords: Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget PDF pdfbok på svenska, ladda ner Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget ePUB, Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget las online, Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget download

Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget PDF

Eva Sanner



*Det här är bara ett utdrag ur Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget bok.
Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Eva Sanner
ISBN-10: 9789188429704
Språk: Svenska
Filesize: 1942 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 OMDEN HÄR BOKEN?

"Naturens hemlighet - återfinn din plats i det stora sammanhanget" - ny bok 2018! Boken handlar om vår relation till naturen och vad vi kan lära av ...

Boktips! "Naturens hemlighet ... Återfinn din plats i det stora sammanhanget" tar hon med dig på en resa som får dig att bilda en helt ny relation till

I Eva Sanners bok "Naturens hemlighet : Återfinn din plats i det stora sammanhanget" tar hon med dig på en resa som får dig att bilda en ny relation till naturen.

NATURENS HEMLIGHET : ÅTERFINN DIN PLATS I DET STORA SAMMANHANGET

[Fortsätt läsa...](#)