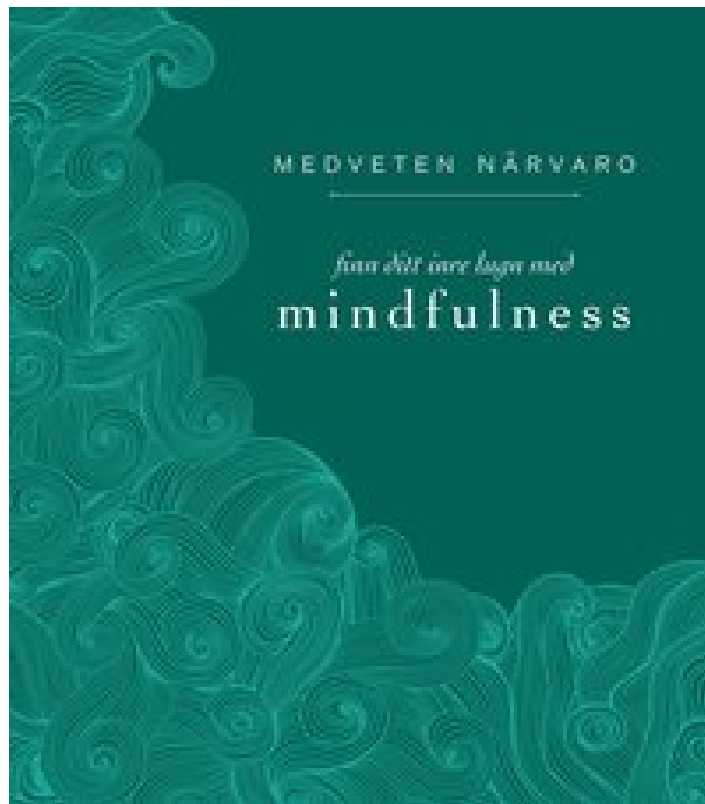


Keywords: Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness PDF pdfbok på svenska, ladda ner Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness ePUB, Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness las online, Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness download

Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness PDF

Thich Nhat Hanh



Det här är bara ett utdrag ur Medveten närvaro : finn ditt inre lugn med mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Thich Nhat Hanh

ISBN-10: 9789155263591

Språk: Svenska

Filesize: 2689 KB

BESKRIVNING

Det enda du kan påverka är nuet. Mindfulness handlar om att bli mer medveten om här och nu. Stress och oro kommer ofta av att man ältar det förgångna eller känner ängslan för framtiden. Genom att bli mer närvarande i nuet frigör du dig från negativa tankemönster och kan uppleva en helt ny inre balans och harmoni. I den här boken finner du enkla övningar som lär dig att fokusera på dina sinnesintryck och att styra uppmärksamheten mot kroppen och nuet. Här finns också inspirerande tankar, citat och idéer att reflektera kring för ökad självkänedom och sinnesro.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Logga in för att reservera. Genom att reservera kan du ställa dig i kö eller beställa till ditt bibliotek.
Reservationer i kö: 0

INRE LUGN -Mindfulness ... Du får ett större flyt och din dag går i lätthet ju mer medveten närvaro du för in i ditt ... Jag har jobbat många år med mitt inre ...

Mindfulness handlar om att bli mer medveten om här och nu. Stress och oro kommer ofta av att man ältar det förgångna eller känner ängslan för framtiden. Här ...

MEDVETEN NÄRVARO : FINN DITT INRE LUGN MED MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)