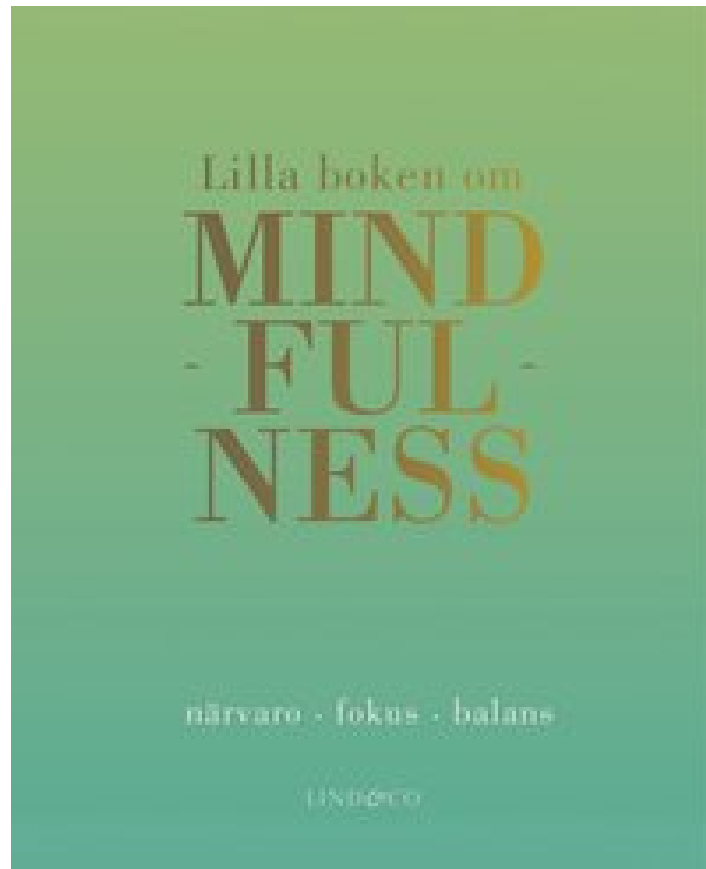


Keywords: Lilla boken om mindfulness PDF pdf bok på svenska, ladda ner Lilla boken om mindfulness ePub, Lilla boken om mindfulness las online, Lilla boken om mindfulness download

Lilla boken om mindfulness PDF

Arlene K Unger



Det här är bara ett utdrag ur Lilla boken om mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Arlene K Unger

ISBN-10: 9789174613636

Språk: Svenska

Filesize: 1049 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Låt det lilla - men ... utan att ifrågasätta eller älta dem, och släpp taget om dem ... Slipp sexstressen med mindfulness. Källa: Boken Livslust med ...

52 vägar till mindfulness. En fin liten bok för dig som vill ... bli lugnare och mer medveten om vad som ... Och kanske kan det lilla steget leda till en ...

Pris: 89 kr. Inbunden, 2015. Finns i lager. Köp Lilla boken om mindfulness av Tiddy Rowan på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

LILLA BOKEN OM MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)