

Keywords: Kreativa dagboken: ett år med mindfulness PDF pdfbok på svenska, ladda ner Kreativa dagboken: ett år med mindfulness ePUB, Kreativa dagboken: ett år med mindfulness las online, Kreativa dagboken: ett år med mindfulness download

---

## Kreativa dagboken: ett år med mindfulness PDF

Janesh Vaidya



*Det här är bara ett utdrag ur Kreativa dagboken: ett år med mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Janesh Vaidya  
ISBN-10: 9789177832775  
Språk: Svenska  
Filesize: 1004 KB

## BESKRIVNING

Att komma in i ett kreativt flow är ett sätt att släppa vardagens alla påtryckningar och måsten. Man hänger sig helt åt sitt skapande och resultatet blir ett slags mindfulness. I den här boken finns 365 idéer och uppgifter som hjälper dig att komma i kontakt med din inneboende kreativa kraft så att du kan hitta ett meditativt flow. Du bestämmer själv hur lång tid du vill lägga på en uppgift och du gör dem i den ordning som passar dig. Skriv, rita och skapa direkt i boken. Bokens övningar är indelade i tolv kapitel med olika teman som naturen, skriva, kroppen, sinnen och klotter. Jocelyn de Kwant är journalist och skriver för tidningen Flow - en internationellt prisbelönt tidskrift om kreativitet och mindfulness.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Alla kunder som har fyllt 65 år eller fyller 65 år under innevarande år är berättigade till ... Kreativa dagboken: ett år med mindfulness av Jocelyn De Kwant .

Att komma in i ett kreativt flow är ett sätt att släppa vardagens alla påtryckningar och måsten. Man hänger sig helt åt sitt skapande och resultatet blir ett ...

Sexveckorskurs i Mindful eating med träffar via Skype; Mindfulness ... Dagbok för medvetet ätande ... Om vi tittar tillbaka ett par år till kan vi se att samma ...

## KREATIVA DAGBOKEN: ETT ÅR MED MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)