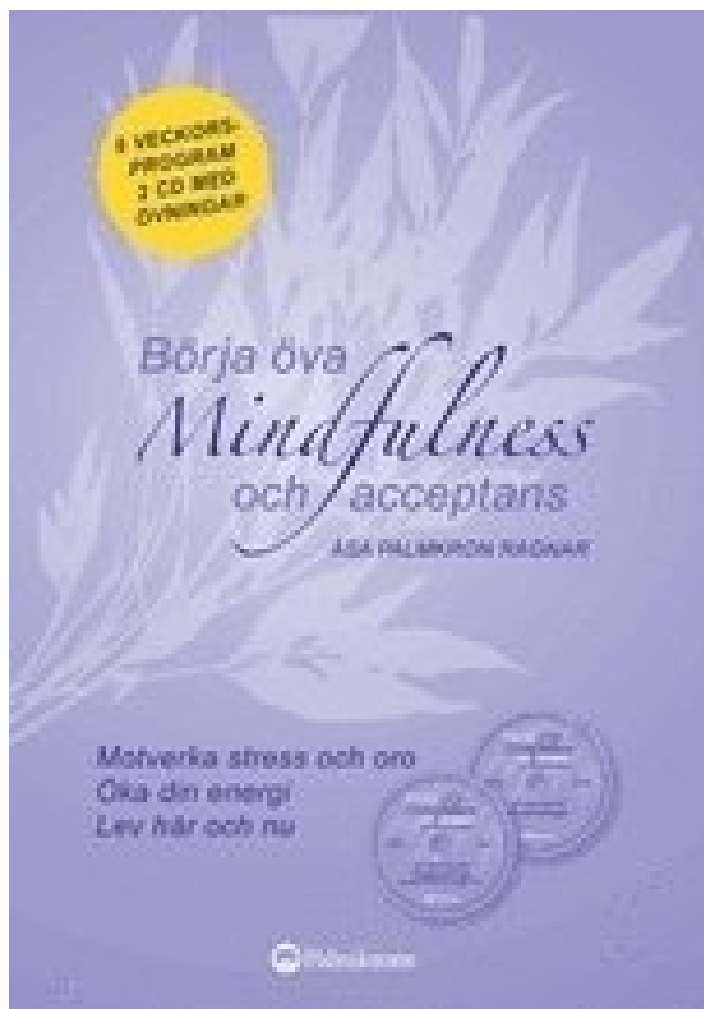


Keywords: Börja öva mindfulness och acceptans PDF pdf bok på svenska, ladda ner Börja öva mindfulness och acceptans ePUB, Börja öva mindfulness och acceptans las online, Börja öva mindfulness och acceptans download

Börja öva mindfulness och acceptans PDF

Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad



Det här är bara ett utdrag ur Börja öva mindfulness och acceptans bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad

ISBN-10: 9789189638198

Språk: Svenska

Filesize: 1115 KB

BESKRIVNING

Mindfulness, eller medveten närvaro, är ett mentalt förhållningssätt som vilar på en mångtusenårig österländsk tradition. I dagens samhälle har de fått stor genomslagskraft som metoder för stresshantering. Åsa Palmkron Ragnars nya bok är en praktisk handledning. Två CD-skivor med 15 korta övningar ingår, inlästa av författaren själv. CD 1 innehåller Kroppsscanning i två versioner- en längre på 40 minuter och en kortare på 23 minuter. CD 2 innehåller 15 korta övningar och bokens text. Detta är en lättanvänd självhjälpbok som inte kräver några förkunskaper.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Författaren och psykiatern Åsa Nilssonne gästade Idagredaktionens Psykologisk salong och talade om mindfulness och acceptans. ... Spara ord och öva ... börja spar ...

2009, Häftad. Handla online - Hos dig inom 1-3 arbetsdagar. Köp boken Börja öva mindfulness och acceptans hos oss!

Mindfulness och effekter. Genom ... till oss själva som bygger på medkänsla och acceptans. Detta möjliggör att många börjar uppleva en ökad glädje och ...

BÖRJA ÖVA MINDFULNESS OCH ACCEPTANS

[Fortsätt läsa...](#)