

## Närvaro : här & nu PDF

**Anthony William**



BILD  
SAKNAS

*Det här är bara ett utdrag ur Närvaro : här & nu bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



**DOWNLOAD PDF**

Författare: Anthony William

ISBN-10: 9789163945434

Språk: Svenska

Filesize: 2973 KB

## BESKRIVNING

Närvaro är temat för min bok, en guide till dig från mig. Jag vägleder dig till att skapa insikt och möjlighet till en vardag med större närvaro. Berättelser ur verkliga livet kan vara ett frö till att våga förändra din vardag till det du längtar efter. Till din hjälp får du idéer att prova nya vägar genom olika övningar och tips. Det är med stor glädje jag har skrivit denna bok utifrån mina erfarenheter av att se både min och andras vardag förändras till att på djupet få redskap att hantera de situationer vi möter. Till boken medföljer cd-skivan "Energi & Reflektion - Rörelse och guidning för kropp och själ". Anne-Christine Jonsson är diplomerad samtalsterapeut i psykosyntes och har arbetat med barn och ungdomar i mer än 25 år. Detta har lett till ett stort intresse att utforska närvaro på egen hand och till att vägleda andra till mindre stress och mer närvaro. Både med företagsgrupper som med barn och ungdomar Anne-Christine Jonsson och Kristin Sundström har tillsammans gett ut cd:n "Energi & reflektion - guidning för kropp och själ" som innehåller rörelser, avslappning och meditation för ökad närvaro. Du kan läsa mer på [energirefleksion.se](http://energirefleksion.se).

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

Medveten närvaro/ Mindfulness. Medveten närvaro, ... Tankarna för oss bort från det som finns här och nu till det förflutna eller till framtiden, ...

E-listan. Här hittar du info om hur du hanterar närvaro för din studiecirkel eller kulturprogram med E-listan, en digital tjänst som funkar lika bra i mobilen som ...

## NÄRVARO : HÄR & NU

[Fortsätt läsa...](#)