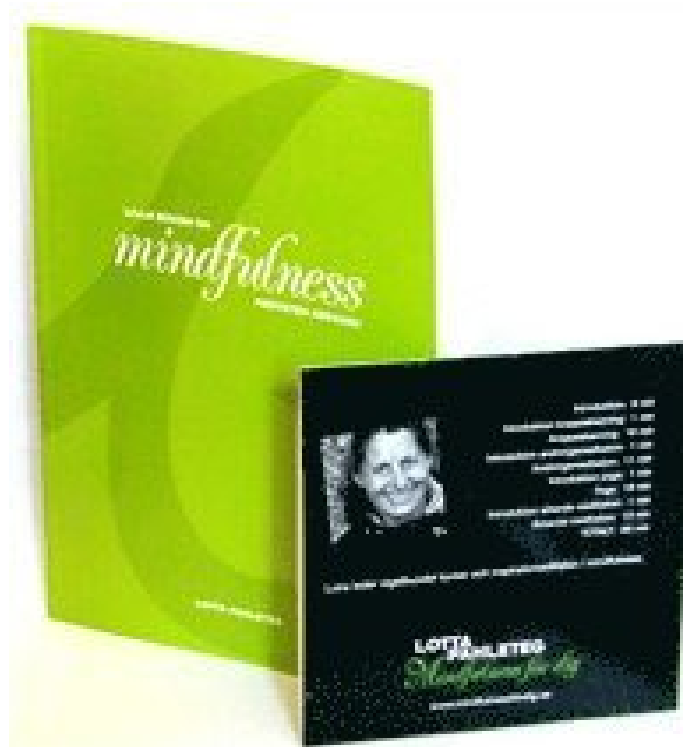


Keywords: Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD PDF pdf bok på svenska, ladda ner Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD ePUB, Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD las online, Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD download

---

## **Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD PDF**

**Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö**



*Det här är bara ett utdrag ur Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Fredrik Livheim, Daniel Ek, Björn Hedensjö

ISBN-10: 9789197927901

Språk: Svenska

Filesize: 2268 KB

## BESKRIVNING

Det här är en liten bok om mindfulness, medveten närvaro. Den är tänkt att ge dig en inblick i vad mindfulness är och hur du tillämpar det. Livet kommer alltid att vara föränderligt, det är så det är. Livet kommer alltid att gå upp och ner. Vi kommer alltid att vara med om både glädje och sorg. Att ha mindfulness med sig i sitt liv, i sin vardag är som att ha en god vän bredvid sig. Och det bästa av allt är att denna vän finns inom dig. Oavsett var du är eller vad du gör. Några ord om Lotta: jag leder regelbundet kurser och inspirationstillfällen inom mindfulness. För egen del har jag tack vare mindfulness upptäckt min inre trygghet och mitt inre lugn som jag inser alltid funnits där men som jag inte varit medveten om tidigare. Självklart kan jag fortfarande fastna i värderande tankar så som bra eller dåligt, rätt eller fel. Skillnaden mot tidigare är att jag upptäcker mitt inre skapande i betydligt högre grad och att jag nu har verktyg som hjälper och stödjer mig så tillståndet blir inte lika djupt och långvarigt. Jag har lättare att skratta åt mig själv, andra och livets dråpligheter - saker som jag tidigare analyserade sönder.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 196 kr. häftad, 2010. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD av Lotta Pahleteg (ISBN 9789197927901 ...

Gå med i Facebook idag om du vill få kontakt med Ylva. ... Böcker. Lilla boken om mindfulness : medveten närvaro - Inkl CD. Filmer.

Av Ola Schenström Inb (bok + CD) ... Beskrivning. I Mindfulness i vardagen utgår Ola Schenström från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se ...

**LILLA BOKEN OM MINDFULNESS : MEDVETEN NÄRVARO - INKL CD**

[Fortsätt läsa...](#)