

## Mindfulness : kroppsscanning PDF

Ola Schenström



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



Författare: Ola Schenström

ISBN-10: 9789197576437

Språk: Svenska

Filesize: 1086 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness - Kroppsscanning - cd-skiva Kroppsscanning är den mest populära mindfulnessövningen. Den här CD-skivan innehåller tre kroppsscanningsövningar av olika längd på cirka 10, 20 och 45 minuter. Du kan till exempel använda övningarna för att: Somna och sova bättre Vila en stund och få ny energi Lära dig lyssna till din kropps signaler Syftet med mindfulnessträning är egentligen att leva livet så vaketsom möjligt ögonblick för ögonblick. Många somnar av övningen. Och många beskriver hur de sover djupare, även efter många årssömnpå problem. Sömnpå problemen i vårt land har fördubblats under tio år och fördubblats hos den yngsta gruppen som SCB mäter (16-25-åringar). Det finns därför sannolikt många som kan ha glädje och nytta av kroppsscanning som ett komplement till och ibland kanske ersättning för sömnmedel (som enbart är symptomlindrande). Träningsråd: Följ instruktionerna så noga och så gott du kan ögonblick för ögonblick. Och förvänta dig inget särskilt, se vad du upptäcker! Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är allmänläkare och mindfulnessinstruktör, utbildad av bland andra Jon Kabat-Zinn och författare till boken Mindfulness i vardagen (Viva).

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Kärnan i mindfulness är att i nuet kunna ta perspektiv och erfara att vi inte är våra tankar, känslor eller sinnesintryck, utan den som har dessa tankar, ...

Genom att träna mindfulness kan du minska din stress och lära dig fokusera på det som är väsentligt och bli bättre kan ta vara på nuet. Beställ program här.

Övning 3: Kroppsscanning. Övning 4: Bussmeditation (För de gånger du åker buss) Övning 5: ...  
Nyhetsbrev #1 Kort om sex och mindfulness samt yoga

## **MINDFULNESS : KROPPSCANNING**

[Fortsätt läsa...](#)