

Keywords: Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness PDF pdfbok på svenska, ladda ner Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness ePUB, Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness las online, Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness download

Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness PDF

Jon Kabat-Zinn



Det här är bara ett utdrag ur Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789127121577

Språk: Svenska

Filesize: 3543 KB

BESKRIVNING

Vi lär oss av allt som omger oss, själva varandet är vår läromästare och det kaos som livet utgör leder oss till utveckling och mognad. Ur sin omfångsrika bok Full Catastrophe Living har Jon Kabat-Zinn plockat ut hundra korta texter som var och en utgör en lektion i mindfulness. Vare sig du försöker träna ditt tålamod, hantera smärta, handskas med påfrestningar och stress, vill förbättra ditt förhållande, bli fri från destruktiva föreställningar, tankar och handlingsmönster, så kommer dessa enkla tankar att påminna dig om dina inre resurser och om den läkande kraften i mindfulness. Denna insiktsfulla bok kommer att lära dig att leva i nuet och lära av stunden. Originaltitel: Letting Everything Become Your Teacher Översättare: Lars G Larsson

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness Denna lilla bok av Jon Kabat-Zinn innehåller hundra korta texter som var och en utgör en lektion i ...

Lev i nuet, lär av stunden - 100 lektioner i mindfulness Författare: Jon Kabat-Zinn Förlag: Natur Kultur

Mindfulness (medveten närvaro) blir bara trendigare och trendigare. Inte konstigt, för det finns mycket vettigt i de buddhistiskt inspirerade tankegångarna om ...

LEV I NUET, LÄR AV STUNDEN : 100 LEKTIONER I MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)