

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness PDF

Tiddy Rowan

THICH NHAT HANH

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness



Det här är bara ett utdrag ur Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Tiddy Rowan
ISBN-10: 9789174611366
Språk: Svenska
Filesize: 2797 KB

BESKRIVNING

Den välkände mindfulnessmästaren Thich Nhat Hanh utforskar i den här boken ursprunget till rädsla och erbjuder vägledning, råd och rutiner för att hantera den ofta skadliga närvaron av oro och obehag som kan begränsa våra liv. I Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness visar författaren oss vägen till ro, lycka och frihet genom att lära ut hur vi kan handskas med vår rädsla. Harmoni och lugn kommer inte av att vi håller tillbaka våra känslor, man måste målmedvetet leva i ett uppmärksamt och medvetet sinnestillstånd. Endast på detta sätt kan vi identifiera smärtekällan som är upphov till vår rädsla, och avlägsna problemets rot. När vi inte hålls fast i rädslans grepp kan vi omfamna livets gåvor. THICH NHAT HANH är buddhistmunk och har skrivit flera uppskattade böcker om mindfulness, varav detta är den fjärde på Lind & Co.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

"Bli fri från din rädsla ... Hanhs bok "Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness". ... och lever som har blivit grunden till dagens mindfulness.

Din väg till mindfulness handlar om hur man kan finna ro och tillfredsställelse trots den press och hets som ... Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness

Den välkände mindfulnessmästaren Thich Nhat Hanh utforskar i den här boken ursprunget till rädsla och erbjuder vägledning, råd och rutiner för att hantera den ...

BLI FRI FRÅN DIN RÄDSLÅ MED HJÄLP AV MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)