

Keywords: En enkel bok : mindfulness PDF pdf bok på svenska, ladda ner En enkel bok : mindfulness ePub, En enkel bok : mindfulness las online, En enkel bok : mindfulness download

En enkel bok : mindfulness PDF

Nicotext Förlag



Det här är bara ett utdrag ur En enkel bok : mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Nicotext Förlag

ISBN-10: 9789187397578

Språk: Svenska

Filesize: 3009 KB

BESKRIVNING

EBOK, PDF-format Den här boken ger dig en praktisk ingång till mindfulness. Den innehåller citat, tips och övningar och ökar din medvetenhet om dina känslor, dina tankar och din inneboende kreativitet. I dag lever många av oss ett väldigt aktivt liv. Vi är ständigt på gång, uppkopplade och tillgängliga dygnet runt genom våra telefoner och internet. Vi ställer höga krav på vår tillvaro och inte minst har vi höga krav på oss själva, oavsett om det handlar om karriärval eller sociala medier. Att bara vara, att känna tacksamhet för det vi har och känna sig tillfredsställd i stunden, är något som vi har svårt för i vår tid.

Recensioner:

"Det här är också en fin presentbok, vackert formgiven och bunden. Man sträckläser den inte. Den är en vishetens livsledsagare som vi så väl behöver i vår tid med brist på stillhet som välbefinnande." Miljömagasinet, december 2015

"Att vara i sinnesnärvaro, i mindfulness, bygger på gamla traditioner och kommer från den buddhistiska filosofin. Forskning har visat att mindfulness-träning kan motverka stress och depressioner. (...) Få tips och råd om hur du på bästa sätt lever ditt liv här och nu!" Nära, nummer 3, 2016

"Jag klarar inte av allt för flummiga texter om livet så jag har dragit mig för att läsa om mindfulness. Som ni hör är detta bara mina fördomar eftersom jag inte har någon koll på vad mindfulness är egentligen. Men den här boken måste jag säga var helt underbar. Inga konstigheter utan helt enkelt en bok som får en att på ett enkelt sätt tänka & känna efter. Boken blandar citat, lite övningar och små texter så en perfekt bok att ha framme & bläddra i när lusten faller på. En paus för reflektion blev den där boken för mig. Detta var en perfekt introduktion in i mindfulness & jag inser att jag nog har levt efter många av tankarna utan att veta om det."

Emmy Rolfsdotter, rolfsdotterdesign

"En bok för dig som är nyfiken på mindfulness. Konsten att vara i nuet, utan att grubbla över det föregångna eller stressa över kommande tider." Allers, nr 3, januari 2016

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Köp 'En enkel bok : mindfulness' bok nu. Den här boken ger dig en praktisk ingång till mindfulness. Den innehåller citat, tips och #246 ...

Mindfulness är en metod som kan användas för att minska stress och oro. Metoden är enkel men kräver övning. Här får du en introduktion till hur du kan öva ...

Tillhör samma serie som En enkel bok Mindfulness. ISBN: 9789187397288 Recensioner: "En enkel guide och bra nybörjarbok till yoga."

EN ENKEL BOK : MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)