

Keywords: Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans PDF pdf bok på svenska, ladda ner Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans ePUB, Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans las online, Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans download

---

**Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig :  
om acceptans PDF**

**Anna Kåver, Åsa Nilsonne**



*Det här är bara ett utdrag ur Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Anna Kåver, Åsa Nilsonne  
ISBN-10: 9789127096134

Språk: Svenska  
Filesize: 3425 KB

## BESKRIVNING

Medveten närvaro - mindfulness - innebär att vi är vakna i nuet, att vi lägger märke till det som sker omkring oss och hur det påverkar vårt inre. Vi har alla en egen inneboende teaterrepertoar, och vi kan lära oss att styra den - välja vilka aktörer vi vill släppa upp på vår inre scen. Med hjälp av medveten närvaro kan vi nå större självinsikt, öka våra valmöjligheter och förmågan att nå våra mål. Fokus i Vem är det som bestämmer i ditt liv? ligger på hur vi styr koncentration och uppmärksamhet. Vi får många praktiska tips, exempel och övningar. Vem är det som bestämmer i ditt liv? kan användas som en självhjälpsbok och riktar sig till alla som vill vara mer medvetet närvarande i sina liv. Boken kan också med fördel användas som fördjupningslitteratur av professionellt verksamma inom psykiatri. Åsa Nilsson är psykiater; medicine doktor, legitimerad psykoterapeut och handledare. Hon är universitetslektor vid Karolinska institutet i Stockholm där hon undervisar i psykologi, psykiatri och psykoterapi.

## **VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**

Vem är det som bestämmer i ditt liv. Om medveten närvaro - Åsa Nilsson; Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om acceptans ...

Vem är det som bestämmer i ditt liv ... Med hjälp av medveten närvaro kan vi ... Detta är systerboken till Anna Kåvers "Att leva ett liv, inte vinna ett krig".

2009, CD-skiva. Köp boken Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro ; Att leva ett liv, inte vinna ett krig : om acceptans hos oss!

**DEM ÄR DET SOM BESTÄMMER I DITT LIV? : OM MEDVETEN NÄRVARO ; ATT LEVA  
ETT LIV, INTE VINNA ETT KRIG : OM ACCEPTANS**

[Fortsätt läsa...](#)