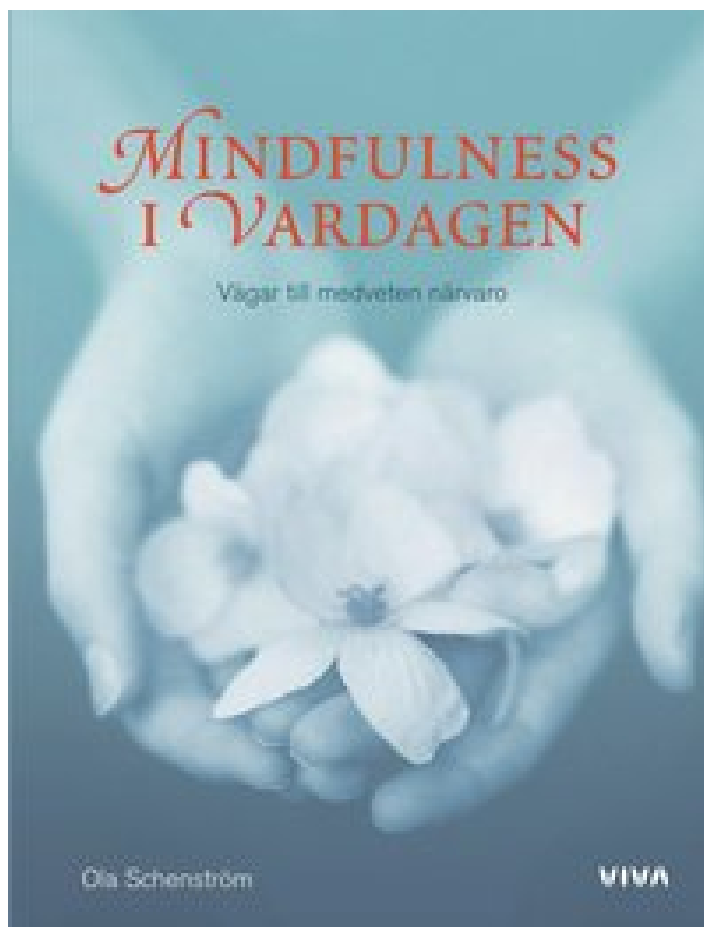


## Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro PDF

Jon Kabat-Zinn



*Det här är bara ett utdrag ur Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.*



Författare: Jon Kabat-Zinn

ISBN-10: 9789185675050

Språk: Svenska

Filesize: 1065 KB

## BESKRIVNING

Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer! Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att förhålla sig till livet som motverkar oro och stress. Mindfulness i vardagen är en efterlängtd introduktion till detta förhållningssätt som på kort tid blivit populärt i Sverige. Mindfulness i vardagen utgår Ola Schenström från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se dem på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val genom att vara medvetet närvarande. Genom övningar och praktisk handledning blir boken en följeslagare, från det att vi vaknar på morgonen tills vi somnar på kvällen. Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer! Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att ...

Mindfulness - medveten närvaro är en beprövad praktisk meditationsmetod för att ta kontroll över din egen vardag! Lär dig sinnesnärvaro, lär dig observera ...

Pris: 198 kr. inbunden, 2007. Tillfälligt slut. Köp boken Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro av Ola Schenström (ISBN 9789185675050) hos ...

## **MINDFULNESS I VARDAGEN : VÄGAR TILL MEDVETEN NÄRVARO**

[Fortsätt läsa...](#)