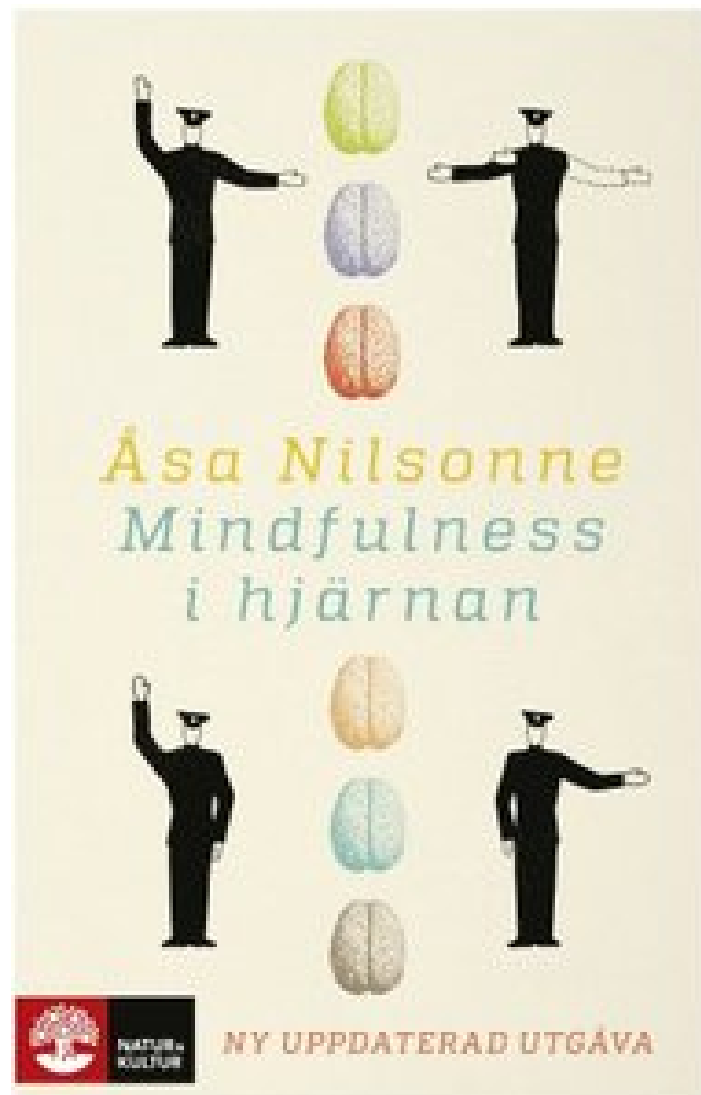


Mindfulness i hjärnan PDF

Martin Ingvar, Gunilla Eldh



Det här är bara ett utdrag ur Mindfulness i hjärnan bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Martin Ingvar, Gunilla Eldh

ISBN-10: 9789127144699

Språk: Svenska

Filesize: 1513 KB

BESKRIVNING

Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat sig vara ett användbart redskap i denna högteknologiska forskning. Idag accelererar kunskapen om hjärnan i takt med att metoder för hjärnabbildning utvecklas och förfinas, och genom att duktiga forskare ställer relevanta frågor och genomför välldesignade försök. Vi börjar bli allt bättre på att matcha olika delar av hjärnan med de arbetsuppgifter den utför, och vi börjar därmed begripa hur hjärnan sköter, eller missköter sin tjänst. Vi börjar förstå hur känsligt våra hjärnor läser av vår miljö och hur de ständigt formas av sina upplevelser. Åsa Nilsson är en av dem som introducerade mindfulness i Sverige. I den här nya utökade utgåvan beskriver hon arbetsplatsen hjärnan och visar hur modern neuropsykologi kan möta och fördjupa den kunskap som finns inom mindfulnessstraditionen.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat sig ...

Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat si

Disposition -introduktion i mindfulness • Samhället NU och DÅ • Stressfysiologi • Kognitiva filter • Vad händer i hjärnan

MINDFULNESS I HJÄRNAN

[Fortsätt läsa...](#)