

Keywords: Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar PDF pdf bok på svenska, ladda ner Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar ePUB, Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar las online, Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar download

Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar PDF

Titti Holmer



Det här är bara ett utdrag ur Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Titti Holmer
ISBN-10: 9789176511947
Språk: Svenska
Filesize: 4101 KB

BESKRIVNING

I boken Lycka nu visar psykologen Titti Holmer hur man kan använda mindfulness för att hantera stress, ångest, missbruk, smärta, sorg, ilska, sömnstörningar och impulsivitet. Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om här och nu. Det är en teknik som har använts i tusentals år för att öka upplevelsen av positiva känslor, men den ger också hjälp att hantera svårigheter. Här har vi samlat övningar från boken Lycka nu. Alla övningar har det gemensamt att de hjälper dig till en ökad medvetenhet. Du lär dig hur dina kroppsliga sensationer, känslor, tankar och handlingsimpulser samspelar. Genom att träna dig i att lära känna de fyra delarna kropp, känsla, tanke och handling får du större möjligheter att göra medvetna val. Innehållet bygger på författarens egen psykoterapeutiska erfarenhet och på vetenskaplig forskning om positiva känslor och mindfulness. Övningarna hjälper dig att identifiera problemet, observera nuet och gå vidare mot en positiv förändring. För det är i nuet du bestämmer hur din framtid ser ut. Omslagsformgivare: Jenny Franke Wikberg

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness. ... Mindfulness en väg ur nedstämdhet är ... får mer energi och lär dig leva i nuet genom anpassade mindfulnessövningar.

Köp Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar. I boken Lycka nu visar psykologen Titti Holmer hur man kan använda mindfulness ...

Att just målarböckerna blivit så populära nu hänger ihop med mindfulness ... En steg för. Läs ett utdrag ur ... ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness ...

MINDFULNESSÖVNINGAR UR LYCKA NU : EN PRAKTISK GUIDE I MINDFULNESS - ÖVNINGAR

[Fortsätt läsa...](#)