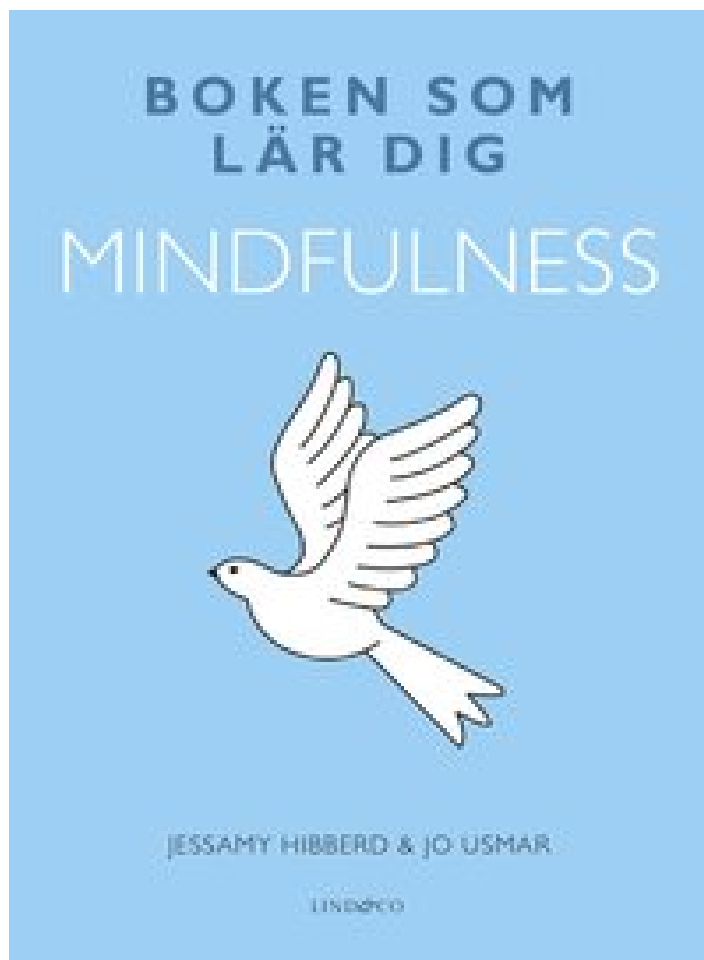


Boken som lär dig mindfulness PDF

Arlene K Unger



Det här är bara ett utdrag ur Boken som lär dig mindfulness bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Arlene K Unger

ISBN-10: 9789174614770

Språk: Svenska

Filesize: 4601 KB

BESKRIVNING

Upplever du ofta att tiden springer ifrån dig, att du har svårt att fokusera på det du gör och att du har fastnat i destruktiva tankemönster? Då kan den här boken vara ett steg i riktning mot ett rikare liv. Begreppet mindfulness - att bli mer närvarande i nuet - är inget nytt. Men det tål att upprepas! I en tid när vi tenderar att alltid vara på väg någon annanstans, om inte fysiskt så i tankarna, har vi mycket att vinna på att stanna upp och faktiskt känna efter - ta in det som händer omkring oss här och nu. Genom att bli medvetna om hur vi beter oss och varför, får vi en nyckel till våra tankar och kan därmed påverka hur vi förhåller oss till saker och ting. Boken innehåller bland annat övningar och strategier för att: * förstå och hantera dina tankar * minska stress och oro * leva i nuet * sluta älta det som varit * lära dig lyssna på din kropps signaler Boken som lär dig mindfulness ingår i en serie där författarna utifrån den senaste KBT-forskningen ger dig väl beprövade verktyg för att åstadkomma positiva förändringar. Böckerna hjälper dig att förstå varför du tänker, känner och beter dig som du gör och hur du kan bryta invanda mönster. Övriga titlar i serien är: Boken som gör dig lugn, Boken som ger dig bättre sömn, Boken som ger dig självförtroende, Boken som gör dig lyckligare och Boken som får dig att känna dig vacker. JESSAMY HIBBERD är klinisk psykolog. Hon är medlem i British Psychological Society (BPS) och godkänd British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP). JO USMAR är frilansjournalist och redaktör. Hon har varit medförfattare till en mängd olika böcker och skriver regelbundet krönikor för Cosmopolitan. Hon har också debatterat livsstils- och relationsfrågor i radio och tv.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

På bara 5 veckor lär du dig grunderna i mindfulness ... Vi har utvecklat ett 5-veckors träningsprogram i mindfulness anpassat för dig som vill dra nytta ...

Det fina är att vi kan lära oss att må bättre och ... Boken som gör dig lyckligare ingår i en serie där författarna utifrån den senaste KBT-forskningen ...

Genom att tillämpa mindfulness lär du dig också ett sätt att hantera ... Kurslitteratur är boken "Mindfulness på jobbet", som jag har skrivit och i den ...

BOKEN SOM LÄR DIG MINDFULNESS

[Fortsätt läsa...](#)