

Tags: Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor ladda ner pdf e-bok; Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor bok pdf svenska; Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor epub books download; Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor MOBI download; Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor las online bok; Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor e-bok apple

## Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor PDF E-BOK

Tommy Ivarsson,Marianne Wilöf



Författare: Tommy Ivarsson,Marianne Wilöf

ISBN-10: 9789198281880

Språk: Svenska

Filstorlek: 4365 KB

## BESKRIVNING

Mindfulness, eller medveten närvaro, bygger på gammal buddistisk kunskap, men har fått en västerländsk prägning som gör den lätt att lära och att använda sig av. Genom träning kan vi bli allt mer accepterande och icke dömande till oss själva och livet. Detta leder till en ökad känsla av lyhördhet gentemot andra och till mer närvaro i relationer. Och inte minst, en ökad känsla av kontroll samt mindre stress i våra liv! Forskning visar att åtta veckors träning i mindfulness har goda effekter både vid stressrelaterade besvär och för att förebygga återfall vid återkommande depressioner. Med den här boken får du ett lättillgängligt program dag för dag i nio veckor. Marianne Wilöf är journalist, specialiserad på hälsa och medicin. Hon är också föreläsare och instruktör i mindfulness.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **PDF MBSR Mindfulness Based Stress Reduction, ett effektivt verktyg mot ...**

FRAKTFRITT! MINDFULNESS & SOULFULNESS. Iar för När du hand0:över 50 ! NYHE'  
Klubbpris. Bestnr: 121687. 249:-Soulfulness: Ett liv utöver mindfulness

### **PDF MindfulnessInstruktör Stockholm HT15 Specialist**

Och om du behöver ytterligare lite tips på vägen har vi sammanställt en lista på nio fina böcker för dig ...  
helt program eller ... varje dag i sitt eget hem ...

### **Mindfulness i fickformat : Program dag för dag i nio veckor av Marianne ...**

Veckan med mindfulness var ändå inte en helt ... Men skam den som ger sig. Dag för dag blev hon bättre  
på att ... Mer från programmet. Efter Nio ...

**MINDFULNESS I FICKFORMAT : PROGRAM DAG FÖR DAG I NIO VECKOR**

***LÄS MER***