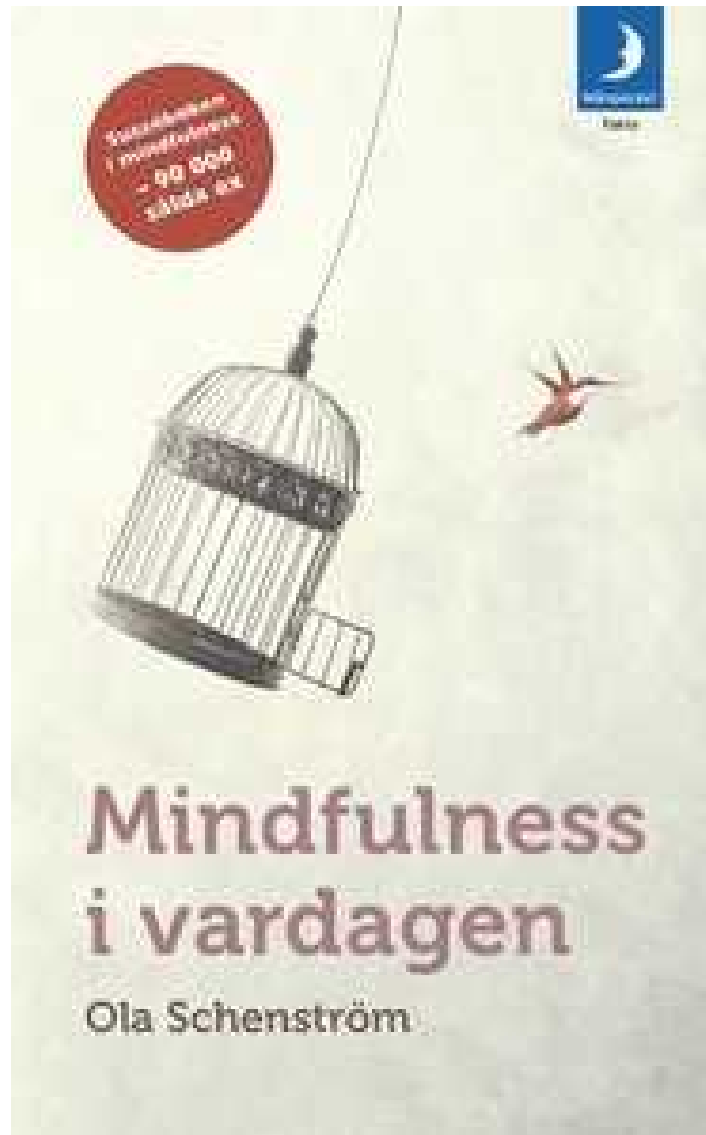


Tags: Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro las online bok; Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro bok pdf svenska; Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro MOBI download; Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro epub books download; Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro ladda ner pdf e-bok; Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro e-bok apple

Mindfulness i vardagen : Vägar till medveten närvaro PDF E-BOK

Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström



Författare: Ulla-Karin Lundgren Öhman,Ola Schenström

ISBN-10: 9789175038803

Språk: Svenska

Filstorlek: 2884 KB

BESKRIVNING

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 gedigen introduktion till detta förhållningssätt, som i dag är mer populärt än någonsin i Sverige. Bokens förord är skrivet av Jon Kabat-Zinn, grundaren av mindfulnessbaserad stressreduktion. Det enkla i livet tycks vara det riktigt svåra. Att leva här och nu, att lyssna till sig själv, till kroppens signaler och vara lyhörd för sina behovär kunskaper var och en är född med. Ändå är det många som idag lever ett liv fyllt av oro och stress. Mindfulness handlar om medveten närvaro. En österländsk kunskap kombinerad med ett västerländskt synsätt. En accepterande och icke dömande hållning till oss själva och till livet. När vi tränar oss i detta blir vi stegvis mer lyhörda för andra och mer närvarande i relationer. I 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. Mindfulness är ingen snabbmetod, den kräver regelbunden övning. Men med Mindfulness i vardagen är det lätt att förstå grunderna och komma igång.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro - Böcker - CDON.COM

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 ...

Schenström, Ola "Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro ...

Pris: 198 kr. inbunden, 2007. Skickas inom 1-2 vardagar. Köp boken Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro av Ola Schenström (ISBN 9789185675050 ...

Mindfulness i vardagen: vägar till medveten närvaro (Inbunden, 2007 ...

Det finns en bok till utlåning i anhörigstödet's lilla boksamling som heter "Mindfulness i vardagen - Vägar till ... en god hjälp till en medveten närvaro ...

MINDFULNESS I VARDAGEN : VÄGAR TILL MEDVETEN NÄRVARO

LÄS MER