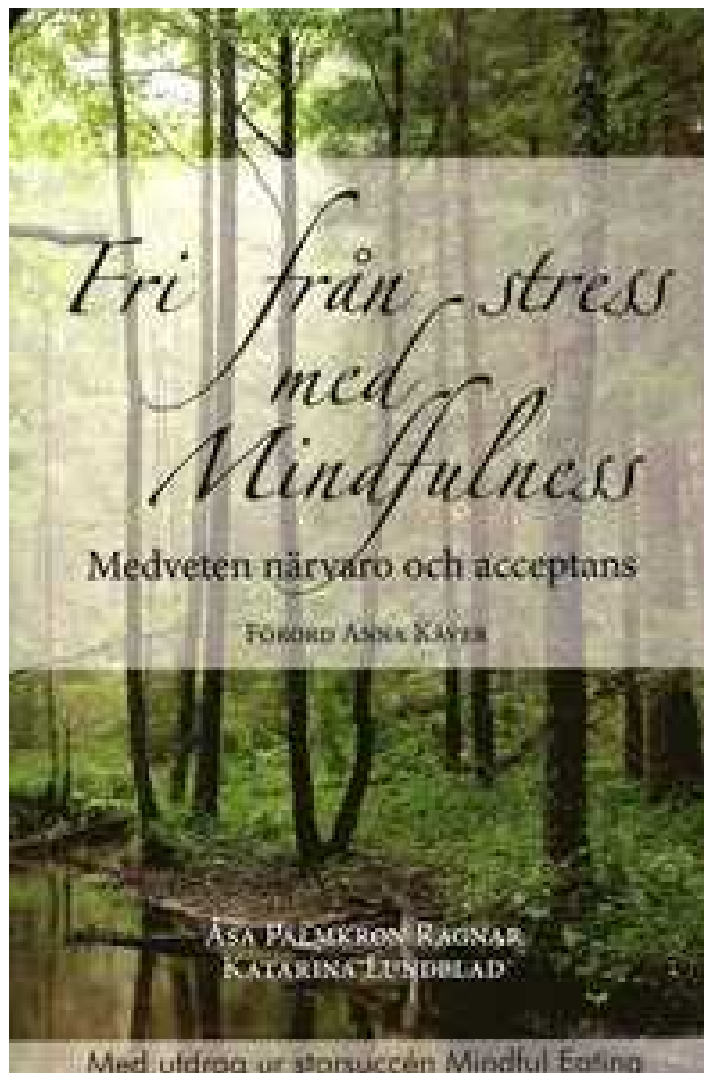


Tags: Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans e-bok apple; Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans bok pdf svenska; Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans ladda ner pdf e-bok; Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans MOBI download; Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans las online bok; Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans epub books download

Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans PDF E-BOK

Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad



Författare: Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad

ISBN-10: 9789189638419

Språk: Svenska

Filstorlek: 3979 KB

BESKRIVNING

Mindfulness är en övning i att öka sin livskvalitet, minska stress och leva i harmoni med sig själv och andra. Med hjälp av boken är det lätt att träna på egen hand. Boken innehåller fakta, övningar, korta tankeväckande berättelser, intervjuer och lyrik som vävs samman till en helhet. "Boken som helhet är vacker, klok och inspirerande." Tidningen Sokraten "Här finns massor med goda och enkla övningar mot stress, mot smärta, mot ångest - för livet." PM Coaching & Utbildning "Boken är mycket energirik och full av sakkunskap." Tidningen Socionomen "Boken ger mersmak och väcker kreativitet och även den som har jobbat en del med mindfulness kan ha god nytta av boken." Tidningen Beteendeterapeuten "Det som gör att boken sticker ut är att den känns mer metodisk, fokuserad och hands on. Det här är en bok att återkomma till under lång tid." Psykologstudent.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Medveten närvaro eller mindfulness - 1177.se

Mindfulness är en övning i att öka sin livskvalitet, minska stress och leva i harmoni med sig själv och andra. Med hjälp av boken är det lätt att träna på ...

För dig som vill veta mer - Mindfulness

Kontakt med här och nu. Flera övningar i medveten närvaro. ... Acceptans av tankar och känslor ... Fri från stress med mindfulness: medveten närvaro och acceptans;

Hämta Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans ...

Fri från stress med Mindfulness : medveten närvaro och acceptans ... minska stress och leva i harmoni med sig ... Fri från stress med Mindfulness : medveten ...

LÄS MER