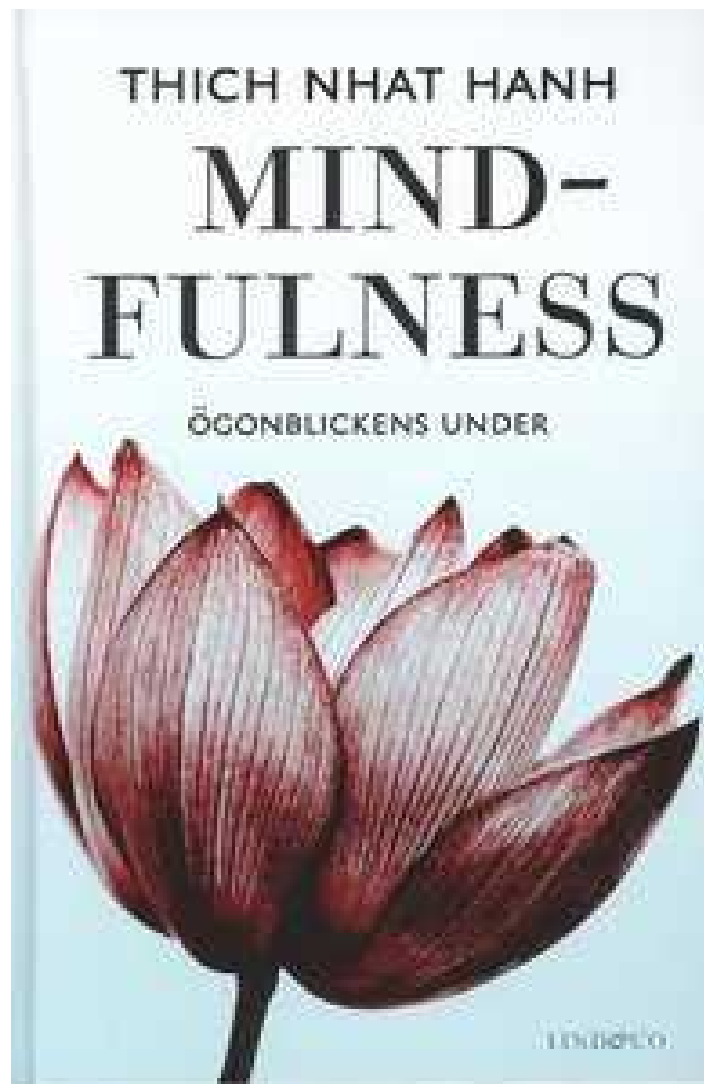


Tags: Mindfulness : ögonblickens under ladda ner pdf e-bok; Mindfulness : ögonblickens under epub books download; Mindfulness : ögonblickens under bok pdf svenska; Mindfulness : ögonblickens under MOBI download; Mindfulness : ögonblickens under e-bok apple; Mindfulness : ögonblickens under las online bok

Mindfulness : ögonblickens under PDF E-BOK

Thich Nhat Hanh



Författare: Thich Nhat Hanh

ISBN-10: 9789174610185

Språk: Svenska

Filstorlek: 2252 KB

BESKRIVNING

Mindfulness - ögonblickens under är en av den vietnamesiske zenmästaren Thich Nhat Hanhs mest populära böcker. I centrum står konsten att ta makten över sina tankar och vara närvarande i nuet, oavsett om man leker med sina barn, diskar eller bara äter en apelsin. Thich Nhat Hanhs enkla, rättframma stil går rakt in i hjärtat och förmedlar en stark känsla av sinnesnärvaro. Han vet hur man gör för att släppa taget om alla tankar som driver oss hit och dit och hindrar oss från att vara närvarande i stunden. Praktiska övningar varvas med enkla berättelser ur vardagen som visar att vi alltid kan välja att fokusera på det väsentliga och därmed fånga nuet. Thich Nhat Hanh lär oss att diska varje kopp och tallrik varsamt, som om de vore heliga ting. På köpet lär vi oss att se värdet i vardagliga göromål och finna ro i oss själva. Han delar också med sig av meditationsövningar som leder oss inåt mot vårt autentiska jag. Vi är större än vad vi tror och genom att iaktta och släppa taget om negativa tankar och föreställningar kan vi så småningom leva ett mer medvetet och glädjefyllt liv. THICH NHAT HANH är buddist, men boken vänder sig till alla oavsett livsåskådning. De enkla råden inspirerar läsaren att upptäcka undret i varje ögonblick och hitta en rofylld plats i sig själv. Målet är att leva fullt ut, i medveten närvaro, och en mer stimulerande guide är svårt att tänka sig. Nhat Hanh är känd som en av de stora pionjerna inom "mindfulness" och har bland andra inspirerat Marsha Lineham, professor vid University of Washington, som införlivat hans metoder i olika kognitiva psykoterapiformer.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**Mindfulness - Lind & Co**

LIBRIS titelinformation: Mindfulness : ögonblickens under / Thich Nhat Hanh ; översättning: Erik Nisser.

Mindfulness : ögonblickens under av Thich Nhat Hanh | 77,00 kr

Pris: 118 kr. kartonnage, 2011. Skickas inom 5-7 vardagar. Köp boken Mindfulness : ögonblickens under av Thich Nhat Hanh (ISBN 9789174610185) hos Adlibris.

Mindfulness : ögonblickens under: Amazon.es: Thich Nhat Hanh, Erik ...

Mindfulness - ögonblickens under av Nhat Hanh, Thich: Mindfulness - ögonblickens under är en av den vietnamesiske zenmästaren Thich Nhat Hanhs mest populära böcker.

LÄS MER