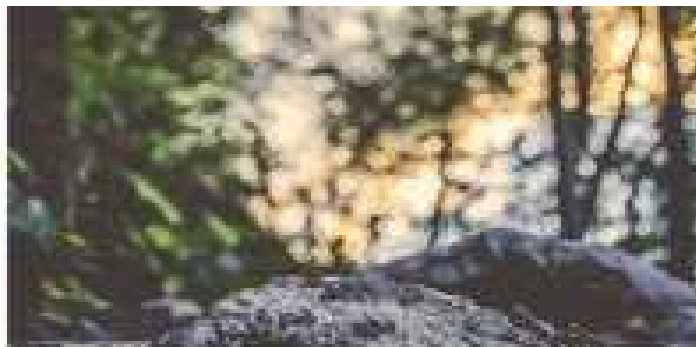


Mindfulness Tacksamhet PDF E-BOK

Candra Karlholm



TACKSAMHET

VÄGLEDD
MINDFULNESSÖVNING
MED

Candra Karlholm



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789187959516

Språk: Svenska

Filstorlek: 3283 KB

BESKRIVNING

Tacksamhet. En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: tacksamhet. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Vad är tacksamhet för dig? Hur känns det i kroppen när du känner dig tacksam? Vad är du tacksam för, just nu? Att ta en stund och undersöka vad vi kan känna tacksamhet för i just denna stund är som att öppna en dörr och inleda en resa inuti. Det öppnar vår blick för sådant vi har men tenderar att glömma och ta för givet. Tacksamhet är en underbar kvalitet som hjälper oss att fokusera på det positiva i våra liv och få det att växa. Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden generositet. Precis som när du vattnar en planta i en trädgård växer och blomstrar det du ger din uppmärksamhet på detta sätt, i ditt medvetande och i ditt liv. Attityden är både en dörr, en väg och en destination på samma gång. Den här övningen är en av nio fristående delar i en serie. Du kan praktisera en och samma attityd under en längre tid, eller prova och varva alla nio som du tycker. Mer om Candra på www.candrakarlholm.com och www.spreadtheword.nu.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Tacksamhet - Meditation - mindly.se

Mindfulness för tacksamhet. Den sista ljudboken jag vill nämna i denna omgång, hjälper dig att använda mindfulnessmeditation för att bli mer tacksam för det du ...

Modern mindfulness - Nyhetsbrev #5 Om medkänsla

Pris: 131 kr. Ljudbok, 2016. Laddas ned direkt. Köp boken Mindfulness Tacksamhet av Candra Karlholm (ISBN 9789187959516) hos Adlibris. Fraktfritt över 169 kr Alltid ...

ge tacksamhet varje dag (Mindfulness) - YouTube

Ladda ner bok gratis Mindfulness Tillit - Candra Karlholm Tillit. En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i ...

LÄS MER