

## Mindfulness Tålmod PDF E-BOK

**Candra Karlholm**



Författare: Candra Karlholm

ISBN-10: 9789187959547

Språk: Svenska

Filstorlek: 4868 KB

## BESKRIVNING

Tålamod. En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: tålamod. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Vad är tålamod för dig? Hur känns det i kroppen? Kan du ha tålamod med dig själv? Var i ditt liv kan tålamod tillföra något, just nu? Vi lever i en tid med högt tempo där snabba resultat och effektiva lösningar är det som förväntas och efterfrågas. Vi rusar hela tiden mot nästa mål, både utanför och inombords. Om vi alltid är på väg går vi miste om det som är här, nu - det enda som vi faktiskt kan uppleva på riktigt. Och vissa saker kan inte pressas och stressas fram. Ganska mycket ligger faktiskt utom vår kontroll och rör sig i sin egen rytm. Vi kan träna oss att hitta vårt tålamod ("mod att tåla") och fördjupa det med vår andning. Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden tålamod. 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. Tålamod 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](http://www.candrakarlholm.com) och [www.spreadtheword.nu](http://www.spreadtheword.nu).

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Om oss | MindfulnessTree**

Forskning Mindfulness rötter ... - Vår autopilot är stark och kanske är delvis eller helt omedveten så därför behöver vi ha med oss mycket tålamod i ...

### **ingemar sköld [ingemarskold.se](http://ingemarskold.se) mindfulness meditation självförsvar**

Tålamod. En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: tålamod. Meditationen ...

### **Mindfulness Tålamod - Candra Karlholm - Äänikirja - Elisa Kirja**

Pris: 131 kr. Ljudbok, 2016. Laddas ned direkt. Köp boken Mindfulness Tålamod av Candra Karlholm (ISBN 9789187959547) hos Adlibris. Fraktfritt över 149 kr Alltid ...

**LÄS MER**