

Tags: Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar ladda ner pdf e-bok; Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar e-bok apple; Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar MOBI download; Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar bok pdf svenska; Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar epub books download; Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar las online bok

---

## Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar PDF E-BOK

**Titti Holmer**



Författare: Titti Holmer  
ISBN-10: 9789176511947  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 3633 KB

## BESKRIVNING

I boken Lycka nu visar psykologen Titti Holmer hur man kan använda mindfulness för att hantera stress, ångest, missbruk, smärta, sorg, ilska, sömnstörningar och impulsivitet. Mindfulness är ett förhållningssätt som handlar om här och nu. Det är en teknik som har använts i tusentals år för att öka upplevelsen av positiva känslor, men den ger också hjälp att hantera svårigheter. Här har vi samlat övningar från boken Lycka nu. Alla övningar har det gemensamt att de hjälper dig till en ökad medvetenhet. Du lär dig hur dina kroppsliga sensationer, känslor, tankar och handlingsimpulser samspelar. Genom att träna dig i att lära känna de fyra delarna kropp, känsla, tanke och handling får du större möjligheter att göra medvetna val. Innehållet bygger på författarens egen psykoterapeutiska erfarenhet och på vetenskaplig forskning om positiva känslor och mindfulness. Övningarna hjälper dig att identifiera problemet, observera nuet och gå vidare mot en positiv förändring. För det är i nuet du bestämmer hur din framtid ser ut. Omslagsformgivare: Jenny Franke Wikberg

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Titti Holmer - Posts | Facebook**

LIBRIS titelinformation: Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness - övningar

### **Skolministeriet: Mindfulness i skolan - UR Skola**

Mindfulnessövningar - Upptäck hur Mindfulness kan förbättra din hälsa ! ... Känn hur dina andetag rör sig in och ut ur din kropp.

### **Mindfulnessövningar ur Lycka nu : En praktisk guide i mindfulness ...**

Det här programmet saknar just nu rättigheter för att spelas upp på UR Skola. Mindfulness i ... för de som vill ha en snabb och praktisk väg in i ...

**MINDFULNESSÖVNINGAR UR LYCKA NU : EN PRAKTISK GUIDE I MINDFULNESS -  
ÖVNINGAR**

**LÄS MER**