

Slip sindet fri med mindfulness

Hent bøger PDF



Sakyong Sakyong Mipham

Slip sindet fri med mindfulness Sakyong Sakyong Mipham Hent PDF Forlaget skriver: Træning i mindfulness har i de senere år vundet indpas i behandling af blandt andet stress, depression, misbrug og spiseforstyrrelser. Metoden anvendes også i mange andre sammenhænge – både i erhvervslivet og privat – af mennesker, der vil arbejde på at forøge deres opmærksomhed og nærvær og derved opnå større handlefrihed og livsglæde.

I denne bog giver forfatteren konkrete og detaljerede anvisninger i, hvordan man praktiserer meditation og mindfulness, samtidig med at den buddhistiske baggrund for denne praksis introduceres.

Forlaget skriver: Træning i mindfulness har i de senere år vundet indpas i behandling af blandt andet stress, depression, misbrug og spiseforstyrrelser. Metoden anvendes også i mange andre sammenhænge – både i erhvervslivet og privat – af mennesker, der vil arbejde på at forøge deres opmærksomhed og nærvær og derved opnå større handlefrihed og livsglæde.

I denne bog giver forfatteren konkrete og detaljerede anvisninger i, hvordan man praktiserer meditation og mindfulness, samtidig med at den buddhistiske baggrund for denne praksis introduceres.



Download (hent) pdf-bog, pdf bog, pdf e-bog, epub, fb2

Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode