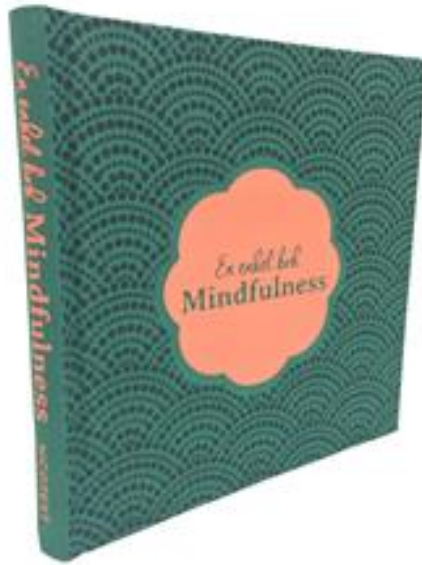


En enkel bok : mindfulness Sara Starkström



Ladda ner PDF

Den här boken ger dig en praktisk ingång till mindfulness. Den innehåller citat, tips och övningar och ökar din medvetenhet om dina känslor, dina tankar och din inneboende kreativitet.

I dag lever många av oss ett väldigt aktivt liv. Vi är ständigt på gång, uppkopplade och tillgängliga dygnet runt genom våra telefoner och internet. Vi ställer höga krav på vår tillvaro och inte minst har vi höga krav på oss själva, oavsett om det handlar om karriärval eller sociala medier. Att bara vara, att känna tacksamhet för det vi har och känna sig tillfredsställd i stunden, är något som vi har svårt för i vår tid.

Recensioner:

"Det här är också en fin presentbok, vackert formgiven och bunden. Man sträckläser den inte. Den är en vishetens livsledsagare som vi så väl behöver i vår tid med brist på stillhet som välbefinnande."

Miljömagasinet, December 2015

"Att vara i sinnesnärvaro, i mindfulness, bygger på gamla traditioner och kommer från den buddhistiska filosofin. Forskning har visat att mindfulness-träning kan motverka stress och depressioner. (...) Få tips och råd om hur du på bästa sätt lever ditt liv här och nu!"

Nära, Nummer 3, 2016

"Jag klarar inte av allt för flummiga texter om livet så jag har dragit mig för att läsa om mindfulness. Som ni hör är detta bara mina fördomar eftersom jag inte har någon koll på vad mindfulness är egentligen. Men den här boken måste jag säga var helt underbar Inga konstigheter utan helt enkelt en bok som får en att på ett enkelt sätt tänka & känna efter. Boken blandar citat, lite övningar och små texter så en perfekt bok att ha framme & bläddra i när lusten faller på. En paus för reflektion blev den där boken för mig. Detta var en perfekt introduktion in i Mindfulness världen & jag inser att jag nog har levt efter många av Mindfulness tankarna utan att veta om det."
Emmy Rolfsdotter, rolfsdotterdesign

"En bok för dig som är nyfiken på mindfulness
konsten att vara i nuet, utan att grubbla över det föregångna eller stressa över kommande tider."
Allers, nr 3, januari 2016

Ladda ner gratis En enkel bok : mindfulness gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Sara Starkström

Antall sider: 180

ISBN: 9789187397257

Format: PDF

Filstorrelse: 15.25 Mb

Ladda ner på 15 sekunder