

Mindfulness Släppa taget Candra Karlholm



SLÄPPA TAGET

VÄGLEDD
MINDFULNESSÖVNING
MED

Candra Karlholm



Ladda ner PDF

Att släppa taget. En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm.

Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: att **släppa taget**. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden.

Vad är det att släppa taget för dig? Hur känns det i kroppen när du släpper taget, just nu? Var skulle det kunna tillföra något i ditt liv, om du släppte taget?

Livets rytm är ett flöde där saker kommer och går. Ju mer vi kan vara öppna för det flödet desto lättare. Ibland har vi svårt att släppa taget om hur vi vill att saker och ting ska vara trots att vi har verkligheten emot oss – det kan bli en kamp. Men vi kan träna oss på att uppmärksamma flödet av upplevelser, från ett andetag till nästa, och det kan hjälpa oss att också medvetet släppa taget när vi behöver.

Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden att släppa taget. 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.

Ladda ner gratis Mindfulness Släppa taget gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Candra Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959509

Format: PDF

Filstorrelse: 17.60 Mb

Ladda ner på 15 sekunder