

Mindfulness Nyfikenhet Candra Karlholm



Ladda ner PDF

Nyfikenhet.

En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm.

Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: **icke-dömande**.

Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden.

Vad är nyfikenhet för dig?

Hur känns det i kroppen om du tar emot nästa upplevelse som om du aldrig upplevt den förr?

Vad händer om du betraktar dig själv och världen omkring dig med nyfikenhet?

Varje ögonblick, varje andetag är nytt. Vi själva och världen runt omkring oss förändras i varje stund. Men oftast så ser vi det inte. När vi lärt oss namnen för saker och ting och börjar använda ord som representerar dem, kan vi glömma bort att uppleva det som orden står för, även när det är mitt framför oss. Då är vi inte riktigt närvarande, inte riktigt vakna. Medicinen kan vara nyfikenhet. Att betrakta världen med ett barns ögon, som om man aldrig sett den förr, kan väcka våra sinnen, vår kreativitet och vår livsglädje.

Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden nyfikenhet. 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 Nyfikenhet gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Candra Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959523

Format: PDF

Filstorrelse: 19.50 Mb

Ladda ner på 15 sekunder