

Mindfulness Generositet Candra Karlholm



GENEROSITET

VÄGLEDD
MINDFULNESSÖVNING
MED

Candra Karlholm



Ladda ner PDF

Generositet.

En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm.

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

Vad är generositet för dig?

Hur känns det i kroppen om du tar in dig själv i en attityd av generositet?

Och om du tar in andra?

Vi är omgivna av generositet och det är en naturlig del av oss. Jorden som föder oss, våra föräldrar som gav oss livet, allt och alla som när oss och bidrar till oss... Det gör det möjligt för oss att ge i vår tur, på alla möjliga sätt, till vår omvärld. Det kan vara värt att uppmärksamma hur det känns och vad som sker när vi ger från hjärtat.

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

Forfatter: Candra Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959530

Format: PDF

Filstorrelse: 16.74 Mb

Ladda ner på 15 sekunder