

Mindfulness Icke Dömande Candra Karlholm



Ladda ner PDF

Icke-dömande.

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 icke-dömande för dig? Hur känns det i kroppen om du tar emot det som är här och nu utan att värdera det? Var kan icke-dömande tillföra något i ditt liv, just nu?

Vi är vana att ständigt tycka, tänka, värdera och döma allt som vi upplever.

Vårt sinne är sysselsatt med detta nästan oavbrutet.

Men det går att kultivera ett icke-dömande förhållningssätt, där vi lär oss att vara med det som är oavsett vad det är eller vad vi tycker om det.

När vi får distans till våra omdömen får vi tillgång till ett slags mellanrum – ett litet utrymme som kan göra det möjligt att respondera snarare än reagera på den situation vi möter.

Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden icke-dömande. 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 Icke Dömande gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Candra Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959561

Format: PDF

Filstorrelse: 11.63 Mb

Ladda ner på 15 sekunder