

Mindfulness Tillit Candra Karlholm



TILLIT

VÄGLEDD
MINDFULNESSÖVNING
MED

Candra Karlholm



Ladda ner PDF

Tillit.

En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm.

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

Vad är tillit för dig?

Hur känns det i kroppen när du känner tillit?

Vad upplever du att du kan ha tillit till i dig själv och i livet?

Ibland kan det vara värt att minnas hur mycket som sker helt oberoende av oss, inuti oss och runtomkring oss, i cellerna och i världsrymden och överallt där emellan. Ur det perspektivet är det inte så mycket vi egentligen kontrollerar. Det kan få oss att känna oss små, men det kan också öppna oss för en upplevelse av tillit.

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

Forfatter: Candra Karlholm

Antall sider:

ISBN: 9789187959578

Format: PDF

Filstorrelse: 11.45 Mb

Ladda ner på 15 sekunder