

SAMLINGSUTGÅVA: Nio attityder i mindfulness av Candra Karlholm

Ladda ner boken PDF



Candra Karlholm

SAMLINGSUTGÅVA: Nio attityder i mindfulness av Candra Karlholm Candra Karlholm boken PDF

SAMLINGSUTGÅVA: Nio attityder i mindfulness av Candra Karlholm

Samlingsutgåva med alla nio av Candra Karlholms vägleda mindfulnessövningar på de nio attityderna: Nyfikenhet, Icke-dömande, Tacksamhet, Acceptans, Tålmod, Att släppa taget, Icke-strävan, Tillit, Generositet.

Genom de här meditationerna kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för de nio attityderna i mindfulness. 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. Den attityd du väljer är både en dörr, en väg och en destination på samma gång.

Varje meditation är c:a 20 min lång och innehåller består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Du kan praktisera en och samma attityd under en längre tid, eller

prova och varva alla nio som du tycker.

Mer om Candra Karlholm på:
www.candrakarlholm.com
www.spreadtheword.nu.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod