

Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness



ISBN:	9789197848701
Författare:	Cecilia Åkesdotter
Förlag:	Livsutveckling
Kategori:	Rådgivning
Utgivningsdatum:	2010-03-01

[Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness.pdf](#)

[Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness.epub](#)

Teori och fem praktiska övningar! Nu finns en unik dubbel - CD i populära mindfulness skapad och inspelad av den uppskattade mindfulness-föreläsaren Cecilia Åkesdotter. Mindfulness är ett hett tema för dig som vill växa och utvecklas på ett personligt plan. Forskningen visar på massor av positiva effekter - bland annat minskad stress, ökad känsla av kontroll, lugn, lycka, empati och livskvalitet.

Cecilia Åkesdotter är civilekonomen som efter en stressig tillvaro hamnade på hjärtintensiven, ändrade livsstil och är idag en av de ledande föreläsarna i Mindfulness - toppbetyg och succé! Budskapet är väl förankrat i hennes eget liv och hon har praktiserat uppmärksamhetsträning sedan början av 1990-talet. Ta chansen och upplev närvaro i nuet på hemmaplan du också! Tack för dubbel CD:n, Cecilia! Jag fick den igår och har redan lyssnat till tre övningar. Det var fantastiskt härligt och du har en underbar röst! Du har verkligen gåvan att göra det du gör! Christina Skarin, internationellt certifierad coach, Stockholm

Förändra din vardag med mindfulness och yoga Yoga och mindfulness.

Leva i nuet förbereder dig för ökad närvaro. cd-bok, 2010. I MINDFULNESS MEDVETEN NÄRVARO I NUET. •Leva i balans och mer i nuet •Öka ditt. SPEDIZIONE GRATUITA su ordini idonei Närvaro i nuet : Öka ditt välbefinnande med mindfulness | Cecilia Åkesdotter | ISBN: 9789197848701 | Kostenloser Versand für alle Bücher mit Versand und Verkauf. Mindfulness är en personlig upplevelse,. Undvika stress eftersom du lär dig att leva i nuet. CD-bok, 2010. akesdotter.

Att vara medvetet närvarande innebär att vara vaken i nuet,.

Vara medvetet närvarande i nuet ger en. Gud har en plan för ditt. Mindfulness har sin grund i Buddhism,.

att omfatta alla sina upplevelser i nuet, Att vara medvetet närvarande innebär att vara vaken i nuet, . com.

Vill du testa den redan nu. Att vara och leva i nuet är hemligheten med mindfulness.