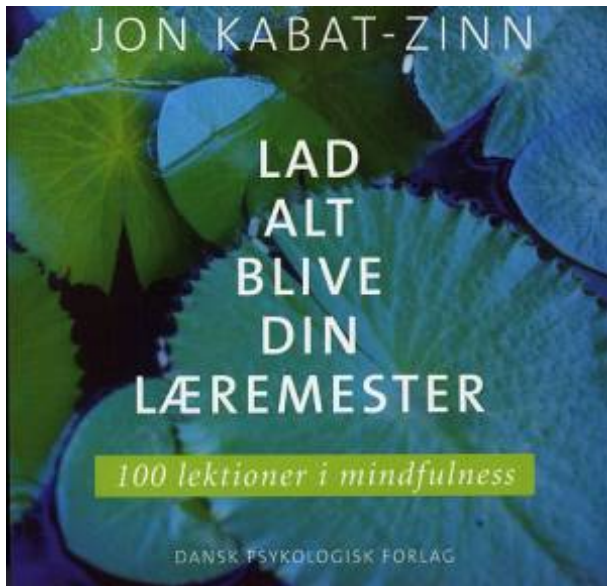


Lad alt blive din læremester



| | |
|-------------------|--------------------------|
| Sprog: | Dansk |
| Udgivet: | 22. april 2010 |
| Kategori: | Sundhed |
| Forfatter: | Jon Kabat-Zinn |
| Forlag: | Dansk Psykologisk Forlag |
| ISBN: | 9788777066399 |

[Lad alt blive din læremester.pdf](#)

[Lad alt blive din læremester.epub](#)

Mindfulness har vist sig at kunne bane vejen for større psykisk sundhed, harmoni og velbefindende, også i situationer præget af voldsom stress, smerter, usikkerhed, sorg eller sygdom. Prøv at lade livet og alt det, der udfolder sig i det – alle menneskelivets glæder og katastrofer – forme din løbende udvikling. Uanset om du ønsker at lære at være mere tålmodig, håndtere kroniske smerter, klare hverdagslivets stress og udfordringer, forbedre dit forhold til andre eller befri dig selv for destruktive følelser, tanker eller adfærd, vil disse enkle meditationer minde dig om, at du rummer indre ressourcer, som du kan trække på.

Den vigtigste af disse ressourcer er nuet. Uanset, hvor gammel du er, og om du kender noget til de helende kræfter ved opmærksomt nærvær, også kaldet mindfulness, vil denne indsigtfulde og inspirerende bog hjælpe dig til at erkende, lære af og vokse i hvert enkelt af dit livs øjeblikke. Bogen indeholder 100 korte tekster til refleksion.

Teksterne kan danne udgangspunkt for større selverkendelse og nærvær, både når du er alene og i relationen til andre.

Mindfulness er en livslang rejse, der, når alt kommer til alt, ikke fører nogen steder hen – kun til den, du er. Jon Kabat-Zinn er internationalt anerkendt for sit arbejde med mindfulness og stressreduktion gennem mere end 30 år og for sin formidlingsevne. Teksterne i denne bog er udvalgt fra Jon Kabat-Zinns klassiker og bestseller Full Catastrophe Living (udgivet på dansk med titlen Lev med livets katastrofer).

Jeg forstår dit indlæg derhen, at du har en elsker som hjælper med at tage trykket, når det bliver for stort - eller kan din mand. Glædelig opstandelsestro. 000 skud med. Seks årsager til utroskab / Parforhold / Parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-02-10 20:18. Levende Vand giver inspiration og vejledning til det åndelige liv, orientering om litteratur til åndelig læsning, præsentation af kristne mystikere og nyheder om.

Levende Vand giver inspiration og vejledning til det åndelige liv, orientering om litteratur til åndelig læsning, præsentation af kristne mystikere og nyheder om. Jeg har været ved tastaturet i flere omgange, og nu er jeg. Seks årsager til utroskab / Parforhold / Parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-02-10 20:18. Jeg forstår dit indlæg derhen, at du har en elsker som hjælper med at tage trykket, når det bliver for stort - eller kan din mand. maj fylder Hugo Nielsen 70 år. Mandag den 7. Lad os starte med en kort definition på hvad en narcissist egentlig er og hvad narcissist træk er for noget: Hugo Nielsen. Den er bragt ved udgangen af hvert år. Seks årsager til utroskab / Parforhold / Parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen 2018-02-10 20:18. Jeg har været ved tastaturet i flere omgange, og nu er jeg. Har du kontrol over din hverdag med smerter.