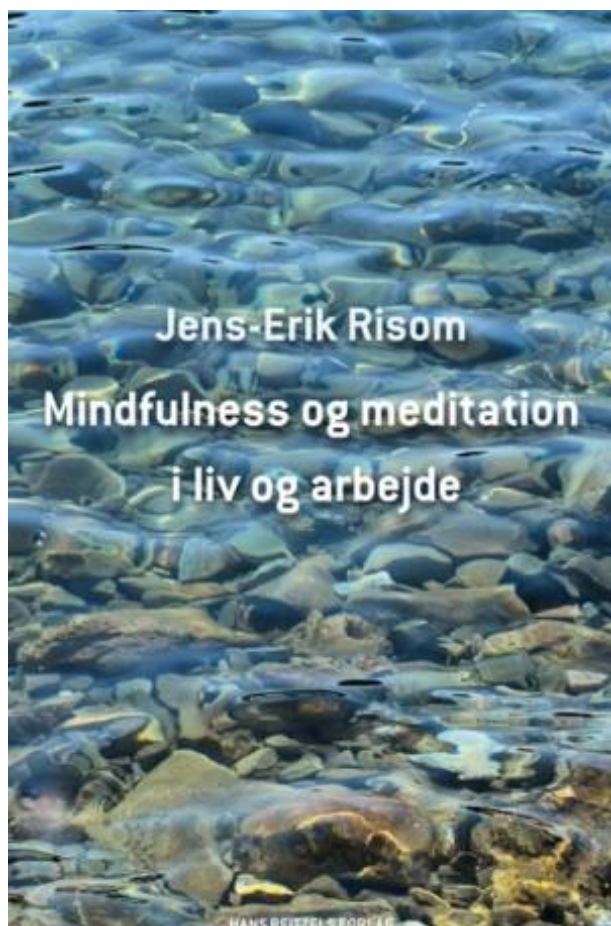


Mindfulness og meditation i liv og arbejde



Kategori:	Sundhed
Forfatter:	Jens-Erik Risom
Forlag:	HansReitzels
Udgivet:	15. august 2013
Sprog:	Dansk
ISBN:	9788741257891

[Mindfulness og meditation i liv og arbejde.pdf](#)

[Mindfulness og meditation i liv og arbejde.epub](#)

Mindfulness er blevet beskrevet som en anden måde at bruge opmærksomheden på – en måde, som kan være en virksom modvægt til en række psykiske og fysiske belastninger som f.eks. stress, angst, kronisk smerte og depression. Bogen gennemgår mindfulness-metodens baggrund og sammenhæng med psykologiske og eksistentielle problemstillinger. Centralt står bevidsthedslivets grundvaner, som meditationstræningen konkret rettes imod. Bogen viser metodens kliniske og kreative anvendelsesmuligheder, f.eks. i psykoterapi, stress-behandling, innovation og personlige modningsprocesser.

Denne hjemmeside anvender cookies til statistik og indstillinger. Når du har gigt, kan du have brug for at blive hjulpet videre.

For eksempel i forhold til arbejde, behandling og praktisk hjælp i hverdagen. Med ét er jeg mere rolig, nærværende og fokuseret. ID - Fremtidens psykologi. Hovedet lever i fortid og fremtid, kroppen lever i nuet. Silva Metoden er med mere end 15 millioner kursister verden over, alle tiders mest anerkendte kursus i mental træning, personlig udvikling og mindfulness. I forhold til det moderne samfund, hvor mange har travlt og er stressede, arbejdes der i yoga med at sætte tempoet ned, finde ro, og lukke ... Retreatet i Tyrkiet er en fordybelse og videregående træning i HeartMind praksis. ID - Fremtidens psykologi.

Klinikken er indrettet i de tidligere driftbygninger, på et husmandssted beliggende i den smukke egn, ca. Og det var en fantastisk oplevelse. Via min profession deltager jeg i mange foredrag og kurser, jeg kan uden forbehold sige at dette kursus er virkelig godt. Jeg var lidt nervøs da vi startede, men faldt hurtigt til ro i den indledende meditation med Sølvi. På dette Retreat kommer du i dyb i kontakt med din essens, din indre ro, din livsglæde og din forbundenhed til alt liv. Kriser kan både omhandle konkrete og aktuelle forandringer i dit liv, så som tab i familien, af venner eller arbejde, men der kan også være tale om livskriser og eksistentielle kriser. Bæredygtigt arbejdsliv. Ugeskrift for lægfolk Har du uro i kroppen. Mange har holdninger og meninger om meditation – færre har egne erfaringer. Silva Metoden er med mere end 15 millioner kursister verden over, alle tiders mest anerkendte kursus i mental træning, personlig udvikling og mindfulness. Det er stadig helt surrealistisk. Og har man angst, er det det man gør gøre, efter min mening. Det er stadig helt surrealistisk.