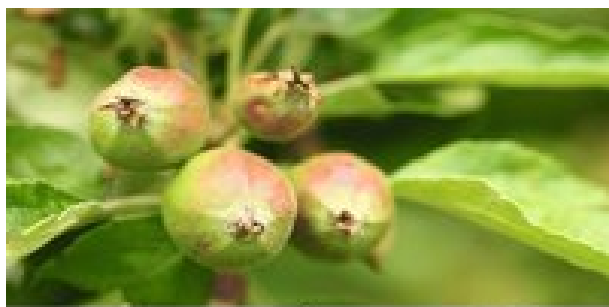


# Mindfulness Tålamod



## TÅLAMOD

VÄGLEDD  
MINDFULNESSÖVNING  
MED

*Candra Karlholm*



<b>ISBN:</b>	9789187959547
<b>Utgivningsdatum:</b>	2016-03-17
<b>Författare:</b>	Candra Karlholm
<b>Förlag:</b>	Numberoneyou AB
<b>Kategori:</b>	Populärmedicin

[Mindfulness Tålamod.pdf](#)

[Mindfulness Tålamod.epub](#)

Tålamod. En vägledd mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm. Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: tålamod. Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden. Vad är tålamod för dig? Hur känns det i kroppen? Kan du ha tålamod med dig själv? Var i ditt liv kan tålamod tillföra något, just nu? Vi lever i en tid med högt tempo där snabba resultat och effektiva lösningar är det som förväntas och efterfrågas. Vi rusar hela tiden mot nästa mål, både utanför och inombords. Om vi alltid är på väg går vi miste om det som är här, nu - det enda som vi faktiskt kan uppleva på riktigt. Och vissa saker kan inte pressas och stressas fram. Ganska mycket ligger faktiskt utom vår kontroll och rör sig i sin egen rytm. Vi kan träna oss att hitta vårt tålamod ("mod att tåla") och fördjupa det med vår andning. Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden tålamod.

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. Tålamod 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](http://www.candrakarlholm.com) och [www.spreadtheword.nu](http://www.spreadtheword.nu).

Det finns. Här är 7 attitydförändringar som hjälper dig leva i nuet. Kursen som sätter fokus på din personliga utveckling och som lär dig att utnyttja din fulla potential. Igår bjöd vi äntligen in våra små vänner på barnkalas för Jonathan som fyllde tre i april. Mindfulness.

I alla fall, att du ämnar att vara mer av en livsnjutare. Det skapar ett ständigt flöde av energi runt om oss och inom oss. Hitta glädjen och lyckan i tillvaron med hjälp av mindfulness. Här belyser vi det fjärde chakrat - anatra chakra - och de mentala tecknen på blockerad energi i detta, samt berättar hur du kan gynnas av att

skapa balans i d Vad är KBT. Vi rekommenderar att du i förväg planerar vilka föredrag du helst vill gå på, så att du får ut det mesta av dina dagar på. Yvonne Hellström Leg. Då är risken stor att lider av IBS, Irritable Bowel Syndrome. KBT, kognitiv beteendeterapi, är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och. ~ Satchel Paige Det finns en del människor som känner sig ensamma och tillbakadragna redan fr Dikter yinyoga DIKTER PÅ SVENSKA.

Yvonne Hellström Leg. Hitta glädjen och lyckan i tillvaron med hjälp av mindfulness.