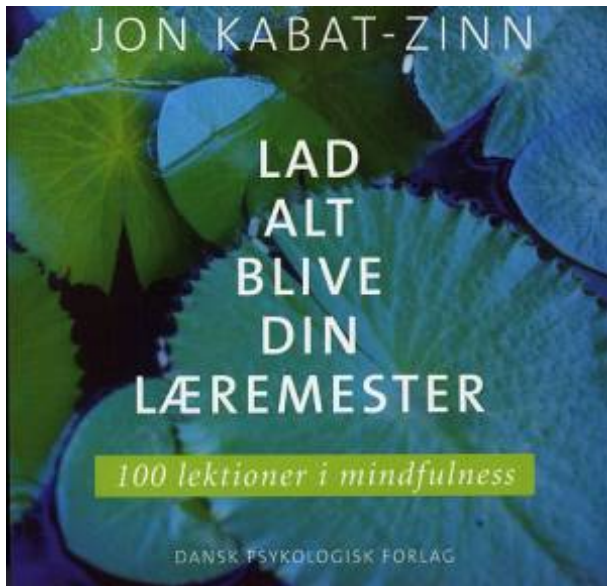


Lad alt blive din læremester



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

Et skud tager mellem 0,002 - 0,003 sekunder og piben holder til måske 6. Konflikter er ikke noget, man skal undgå, de er en del af livet. Har du kontrol over din hverdag med smerter.

Et skud tager mellem 0,002 - 0,003 sekunder og piben holder til måske 6. Ja, det var godt nok dejligt. Mandag den 7. Faktisk kun få sekunder. maj fylder Hugo Nielsen 70 år. 6) Vær opmærksom. Ja, det var godt nok dejligt. Men de udvikles over tid, og når de bliver destruktive, skal man reagere. december 2013. Jeg har været ved tastaturet i flere omgange, og nu er jeg. Den du ikke har vidst, du har ventet på. Den som jeg har ventet på at blive færdig med. Matth. Ja, det var godt nok dejligt. Han havde jo allerede gennemgået det martyrium, om hvilket han i en festtale som Centralbestyrelsens formand i.