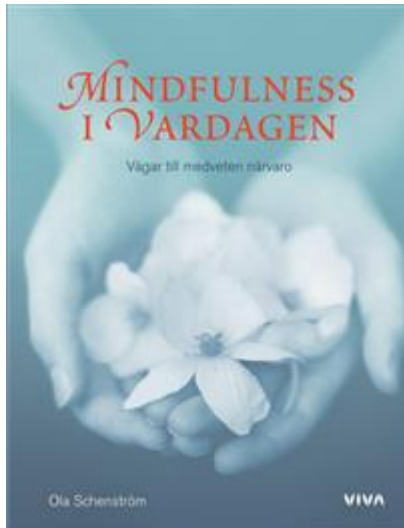


# Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro

---



**Författare:** Ola Schenström

**Antal sidor:** 240

**Förlag:** Bokförlaget Forum

**Utgiven:** September, 2007

**LADDA NER**

**LÄSA**

## **Description:**

Grundboken i mindfulness. Förord av Jon Kabat-Zinn. Cd-skiva medföljer! Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet. Ett österländskt sätt att förhålla sig till livet som motverkar oro och stress. Mindfulness i vardagen är en efterlängtd introduktion till detta förhållningssätt som på kort tid blivit populärt i Sverige. Mindfulness i vardagen utgår Ola Schenström från vardagssituationer och beskriver hur vi kan lära oss att se dem på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val genom att vara medvetet närvarande. Genom övningar och praktisk handledning blir boken en följeslagare, från det att vi vaknar på morgonen tills vi somnar på kvällen. Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness inom vården. Han är utbildad av mindfulness grundare Jon Kabat-Zinn och är en av Sveriges främsta experter på området.