

Mindfulness Icke-strävan

Ladda ner boken PDF



Candra Karlholm

Mindfulness Icke-strävan Candra Karlholm boken PDF

Icke-strävan.

En vägledad mindfulnessmeditation av och med Candra Karlholm.

Praktisera en av de nio attityderna i mindfulness med Candra Karlholm: **icke-strävan**.

Meditationen består av en kort introduktion, kroppsscanning och utforskande av attityden.

Vad är icke-strävan för dig?

Hur känns det i kroppen när du tillåter dig att stanna upp en stund och inte sträva mot något mål?

Var kan icke-strävan tillföra något i ditt liv?

Vi är ständigt på väg. Fysiskt, mentalt - kanske känslorna också drar oss mot ett hägrande mål någon annan stans. Men faktum är att om vi hela tiden strävar bort från nuet är vi aldrig närvarande här, där livet pågår i denna stund. Vi kan därför behöva praktisera att bara vara här och ta en paus från planering och prestation. Lägga bort vår agenda och ta emot ögonblicket sådant det kommer till oss.

Vad händer i det mötet?

Genom den här mindfulnessövningen kan du fördjupa din upplevelse och förståelse för attityden icke-strävan. 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. Attityden 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.candrakarholm.com och www.spreadtheword.nu.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod