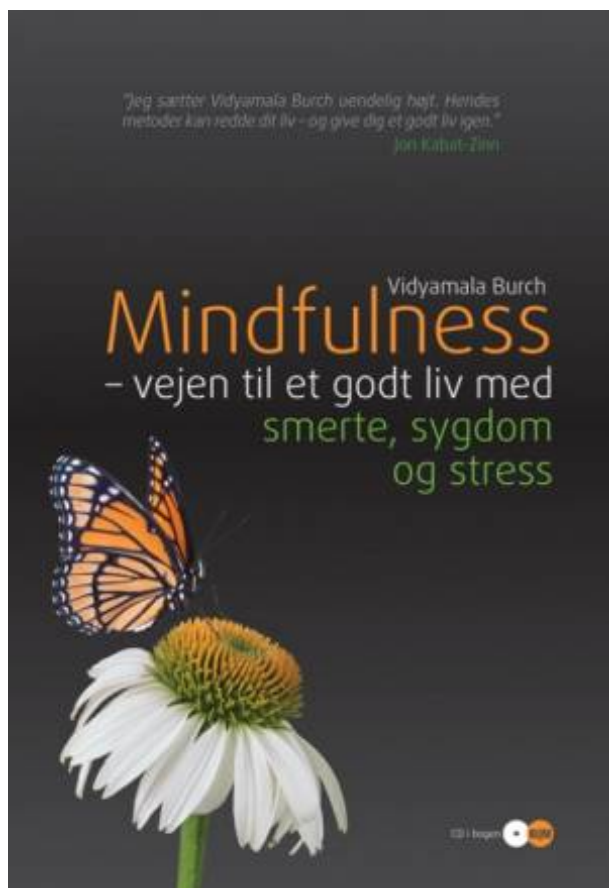


# Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress



<b>Forfatter:</b>	Vidyamala Burch
<b>Udgivet:</b>	20. november 2012
<b>ISBN:</b>	9788779558403
<b>Forlag:</b>	forlaget Klim
<b>Kategori:</b>	Sundhed
<b>Sprog:</b>	Dansk

[Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress.pdf](#)

[Mindfulness - vejen til et godt liv med smerte, sygdom og stress.epub](#)

Et godt liv med smerte, sygdom og stress – hvordan det? Bogen her er en inspirerende og praktisk vejledning i, hvordan vi kan lære at acceptere og imødegå både fysiske og psykiske problemer. Ved hjælp af opmærksomt nærvær, forskellige former for meditationspraksis samt mindfulness i dagligdagen kan vi lære at få styr på vores krop, følelser og lidelser – frem for at lade smerter, stress og angst styre rundt med os i en negativ spiral.

At det er gavnligt at praktisere mindfulness og meditation i forbindelse med sygdom og stress er i dag et anerkendt faktum – takket være Jon Kabat-Zinn og andre pionerer inden for det felt, hvor disse traditionelle metoder tages i anvendelse.

Vidyamala Burch videreudvikler deres metoder og tilpasser dem, så de kan anvendes af alle, også mennesker, der lever med smerter og andre udfordringer. Hun trækker på sine egne erfaringer, både de dyrekøbte og smertefulde, og de lindrende og livsbekræftende. Breathworks-programmet og øvelsesskemaerne fører os skridt for skridt frem mod det mål at kunne rumme vores livssituation på en måde, så tilværelsen ikke indskrænkes unødigt, og livsglæden ikke udtørres. Ved at planlægge, prioritere og dosere kan vi forenkle vores liv og mindske hverdagspresset. Bogen indeholder en cd med guidede mindfulness- og

meditationsøvelser, brug den til at understøtte din praksis.

Seks årsager til utroskab / Parforhold / Parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen2018-02-10 20:18. Har siden jeg var 15 år kæmpet med socialangst. Har siden jeg var 15 år kæmpet med socialangst. Det giver sorg, vrede og uforståenhed. Seks årsager til utroskab / Parforhold / Parterapi Parterapi Posted by Familie- og parterapeut Kasper Larsen2018-02-10 20:18. Erfaringsudveklings om hjernerystelse (post commotio) - Vejledning og viden. Utroskab > Årsager > 6 typer af parforhold med risiko for utroskab• Hvorfor opstår der utroskab. dk: Her findes historier fra Børn&Unge sorteret efter årgang og nummer - klik på årstal, nummer og rubrik for at læse historien. dk. Har arbejdet som eksponeringslærer ved Jysk Psykologcenter.

Kære Lise Et godt og meget aktuelt indlæg, som helt sikkert griber ned i rigtig mange menneskers liv med angst og depression. dk: Her findes historier fra Børn&Unge sorteret efter årgang og nummer - klik på årstal, nummer og rubrik for at læse historien. Jeg kender til mange med flere års post commotio, som har prøvet flere forskellige typer antidepressiv medicin - uden at det har hjulpet på de grundlæggende HR-symptomer. Erfaringsudveklings om hjernerystelse (post commotio) - Vejledning og viden. Jeg kender til mange med flere års post commotio, som har prøvet flere forskellige typer antidepressiv medicin - uden at det har hjulpet på de grundlæggende HR-symptomer.

Hvad kan du gøre for at hele dig selv, og få et godt liv igen.