

# Lev med livets katastrofer, 2. udgave



<b>Forfatter:</b>	Jon Kabat-Zinn
<b>Udgivet:</b>	19. juni 2014
<b>ISBN:</b>	9788771580990
<b>Forlag:</b>	Dansk Psykologisk Forlag A/S
<b>Kategori:</b>	Psykologi
<b>Sprog:</b>	Dansk

[Lev med livets katastrofer, 2. udgave.pdf](#)

[Lev med livets katastrofer, 2. udgave.epub](#)

Ny revideret og opdateret udgave af mindfulness-klassikeren LEV MED LIVETS KATASTROFER.

Stress! Det kan tappe vores energi, svække vores helbred, og endda forkorte vores liv, hvis vi giver efter for det. Stress gør os mere sårbare over for angst, depression og sygdom. Jon Kabat-Zinns verdenskendte program mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) har skabt et helt nyt felt inden for medicin og psykologi.

I Lev med livets katastrofer, der er et hovedværk i mindfulness-litteraturen, præsenterer Kabat-Zinn sit banebrydende arbejde og viser, hvordan meditations- og yoga-teknikker kan modvirke stress, skabe balance og velvære i krop og sind og forbedre din generelle livskvalitet, dine relationer og dit sociale netværk. Ved at træne og integrere mindfulness i dit liv fra øjeblik til øjeblik og fra dag til dag kan du lære at håndtere kroniske smerter, fremme optimal helbredelse, reducere angst og styrke din generelle modstandskraft. Denne reviderede og opdaterede udgave indeholder resultater fra den nyeste forskning i mindfulness, en ny introduktion, opdateret statistik og en omfattende revideret læseliste. Lev med livets katastrofer er en bog for unge og

gamle, raske og syge og alle dem, der ønsker at leve et sundere, rigere og mere meningsfuldt liv i vores hektiske verden.

Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer.

Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser. Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser.

'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser. Noget af det samme sker med Venus, der glider mere og mere ud af T-kvadratet og dermed sænker risikoen for dårlige køb eller investeringer. 'Som læser bliver man efter første kapitel nysgerrig på arbejdet med mindfulness i praksis - og resten af bogens mange eksempler herpå medfører en del 'a-ha' oplevelser.