

Nærværsmeditation

ISBN: 9788771453560

Sprog: Dansk

Forlag: Soma

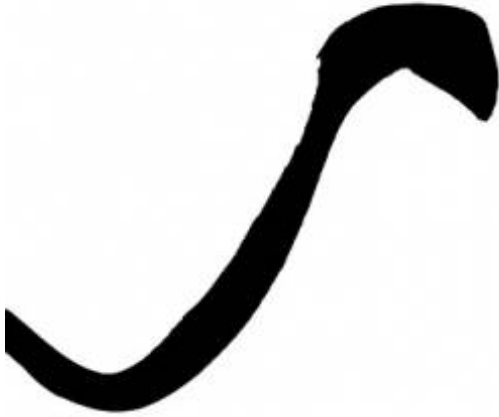
Forfatter: Jens-Erik Risom

Udgivet: 6. november 2007

Kategori: Sundhed

Nærværsmeditation

Enkle anvisninger og en indføring
i den gradvise metode



Jens-Erik Risom

Soma

[Nærværsmeditation.pdf](#)

[Nærværsmeditation.epub](#)

NÆRVÆRSMEDITATION – enkle anvisninger og en indføring i den gradvise metode. Bogen rummer en opsummering af 10 års undervisningserfaring med indre fordybelse gennem meditation. Efter en beskrivelse af arbejdet med koncentration gennemgås 10 trin i retning af det meditative nærvær. Bogen rummer endvidere en række konkrete øvelser som kan hjælpe til opdagelsen af et dybere og mere intenst nærvær, i nogle sammenhænge kaldet mindfulness. Afslutningsvist gennemgås en konkret livspraksis, der kan støtte arbejdet med meditation.

Føles det svært at nå. Det gør vi gennem vores. Heldigvis er det nemt at lære. Vi er flokdyr, afhængige af at bevare vore relationer og af at skabe nye.

Vi er flokdyr, afhængige af at bevare vore relationer og af at skabe nye. Vi er flokdyr, afhængige af at bevare vore relationer og af at skabe nye. Føles det svært at nå. Få hjælp af autoriseret psykolog - og mærk forandringen allerede idag. Heldigvis er det nemt at lære. Heldigvis er det nemt at lære. Mennesker er først og fremmest optaget af andre mennesker. Føles det svært at nå. Få hjælp af autoriseret psykolog - og mærk forandringen allerede idag.

Få hjælp af autoriseret psykolog - og mærk forandringen allerede idag.

Mennesker er først og fremmest optaget af andre mennesker. CSR LINK Corporate Social Responsibility omfatter alle aktiviteter, hvor virksomheder rækker ud over hverdagens normale rammer og gennem nye løsninger, modeller. CSR LINK Corporate Social Responsibility omfatter alle aktiviteter, hvor virksomheder rækker ud over hverdagens normale rammer og gennem nye løsninger, modeller.