

Bedre helse med mindfulness

Sprak:	Bokmål
Originaltittel:	Mindfulness for health
Kategori:	Familie og helse
Forlag:	Arneberg Forlag
ISBN/EAN:	9788282200806
Oversatt av:	Biseth, Dag
Utgivelsesår:	2014
Forfatter:	Vidyamala Burchog Danny Penman
Antall sider:	283



[Bedre helse med mindfulness.pdf](#)

[Bedre helse med mindfulness.epub](#)

Kroppslige smerter kan påføre oss uutholdelige tanker, følelsesmessig uro og søvnproblemer, som det er mulig å lindre og leve med, når vi slutter å kjempe mot.

Bedre helse med mindfulness er basert på meditasjonsprogrammet som Vidyamala Burch utviklet, etter selv å ha forsøkt nær sagt alt mot egne intense smerter etter en ryggskade.

Dette åtteukers-programmet - som bygger på Jon Kabat-Zinns anerkjente mindfulnessbaserte behandling av stressreduksjon (MBSR) - består av øvelser det tar ti til tjue minutter å gjennomføre, og som du skal gjøre hver dag.

Vidyamala Burch lover ikke at du skal bli fri fra lidelse, men hun har selv erfart at daglig meditasjonspraksis gjør det mulig å tåle, takle og dempe det besværlige kjølvannet som smerter i kroppen etterlater seg.

Kliniske studier har vist at jevnlig mindfulness-meditasjon kan ha like god effekt som smertestillende- og søvnfremkallende medisiner, som ses i sammenheng med at kroppens naturlige helbredelsessystemer blir aktivert.

«Jeg er svært stolt av å ha inspirert til at denne virksomme og lettfattelige metoden ble til.» Jon Kabat-Zinn, professor emeritus i medisin og grunnlegger av MBSR i 1979

«I en verden med mye lidelse er dette en bok med stor visdom og konkret hjelp.»

Paul Gilbert, professor i klinisk psykologi

Mindfulness Norge lanserer en ny nettside i samarbeid med Webtotall. Løsningen kombinerer de administrative behovene for å drive foreningen samtidig som den vil. Mindfulness har sitt opphav i den buddhistiske tradisjonen, og preger østlig filosofi og psykologi. I vesten fokuseres det på de allmenngyldige prinsippene i. Bladet for deg som arbeider med og for helse, miljø og sikkerhet.

Folk i Vesten strømmer til mindfulness-kurs for å lære å tenke positivt. Men hvordan virker det egentlig? Dansk forsker har gjennomgått hele den vitenskapelige. God ettermiddag! Og beklager for lite oppdatering fra denne fronten. Jeg kunne kanskje ha unnskyldt meg med at jeg var opptatt med opptrening til jentebølgen. Silje Vassøy (31) fra Kostreform Rogaland blogger til daglig på www.theidealyou.no. Hun brenner for et naturlig kosthold, og er en av de sentrale personene i. Sommerkurs med rawfood og selvutvikling Kurset er en del av Hjertehealerutdannelsen og åpent for andre som er vant til indre prosesser. Bli bedre kjent med deg selv. Lær deg mindfulness på nett gratis. Foredrag av psykologspesialist om teori og praksis slik at mindfulness kan bli en del av din hverdag. Oppnå mer med mindre Oppmerksomt Nærvær/Mindfulness.

Oppmerksomt nærvær/mindfulness, og oppmerksomhetstrening er anerkjent i dagens medisin som tilnærming for å bedre og forebygge. Leverer tjenester innen bedriftshelse, psykisk helse, hjemmetjenester, BPA, fysikalsk medisin og rehabilitering.