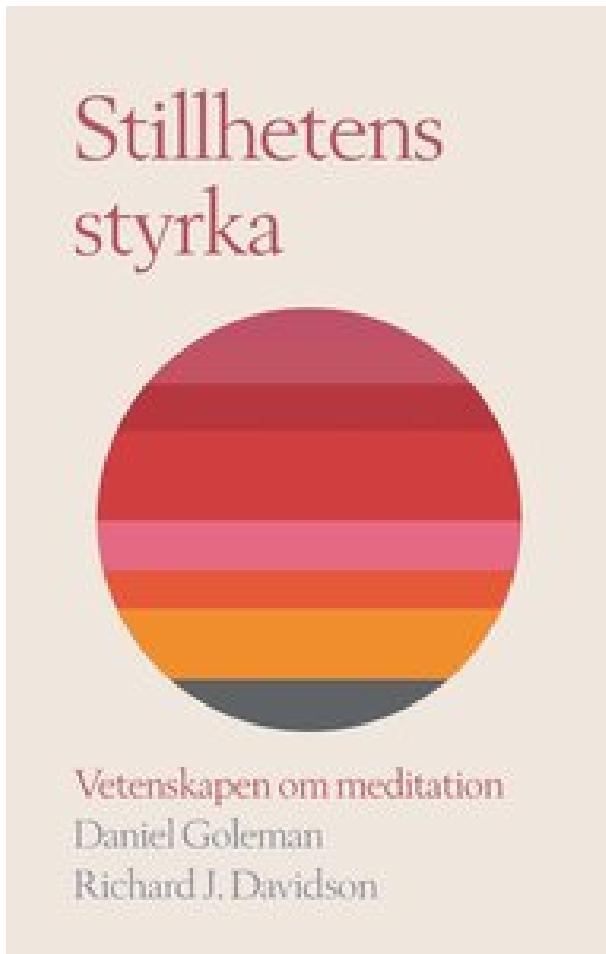


# Stillhetens styrka



<b>Kategori:</b>	Meditation & visualisering
<b>Utgivningsdatum:</b>	2018-04-12
<b>Antal sidor:</b>	363
<b>Förlag:</b>	Volante
<b>Författare:</b>	Daniel Goleman, Richard J Davidson
<b>ISBN:</b>	9789188659187

[Stillhetens styrka.pdf](#)

[Stillhetens styrka.epub](#)

Ett standardverk inför en ny, vetenskapligt belagd meditationsvåg! Daniel Goleman, som lanserade begreppet emotionell intelligens, har tillsammans med Richard J Davidson skrivit en fascinerande bok om forskning på meditation och hur den faktiskt förändrar våra liv. För Headspace-åldern! Författarna har själva mediterat under hela sina vuxna liv, men i den här boken redogör de för kvalificerad forskning och vad vi faktiskt vet om de effekter som meditation och mindfulness har på utövarna. De träffar också personer som berättar om egna erfarenheter; som Steve som arbetade i Pentagon och överlevde 11 september, men drabbades av svår posttraumatisk stress som höll på att förstöra hans liv. Tills han lärde sig att meditera. Daniel Goleman och Richard J Davidson avfärdar också en hel del myter. Rigorösa tester har visat vissa av de magiska egenskaper som tillskrivs meditation inte stämmer alls. Men de redogör också för nya rön som visar på andra fördelar som de flesta inte känner till. Stillhetens styrka är den definitiva boken för en ny era av vetenskapligt belagd meditation. Daniel Goleman är psykolog, författare och vetenskapsjournalist. Hans bok Känslans intelligens låg ett och ett halvt år på New York Times bästsäljarlista. Richard J Davidson är professor i psykiatri och psykologi på University of Wisconsin-Madison och grundare till Center for Healthy Minds.

21 februari, 2018. Men istället ser jag: 31 december 2017 Din totala skuld är 0 kronor.

21 februari, 2018. Konfirmand i Olaus Petri i höst. Konfirmand i Olaus Petri i höst. Hösten 2018 startar Olaus Petri församling på norr i Örebro två nya, spännande konfagrupper: Gamingkonfa med dataspelsträffar under skollov och Globalkonfa för dig som vill koncentrera dig på frågor om rättvisa, det mångkulturella samhället och en globaliserad värld. Men istället ser jag: 31 december 2017 Din totala skuld är 0 kronor. Blandade tankar. Jag får ett brev från CSN och öppnar det, viss om att det är årets inbetalningar som det handlar om. Men istället ser jag: 31 december 2017 Din totala skuld är 0 kronor. Blandade tankar.

Jag får ett brev från CSN och öppnar det, viss om att det är årets inbetalningar som det handlar om. Konfirmand i Olaus Petri i höst. Hösten 2018 startar Olaus Petri församling på norr i Örebro två nya, spännande konfagrupper: Gamingkonfa med dataspelsträffar under skollov och Globalkonfa för dig som vill koncentrera dig på frågor om rättvisa, det mångkulturella samhället och en globaliserad värld. Blandade tankar. 21 februari, 2018. Anmäl dig nu.