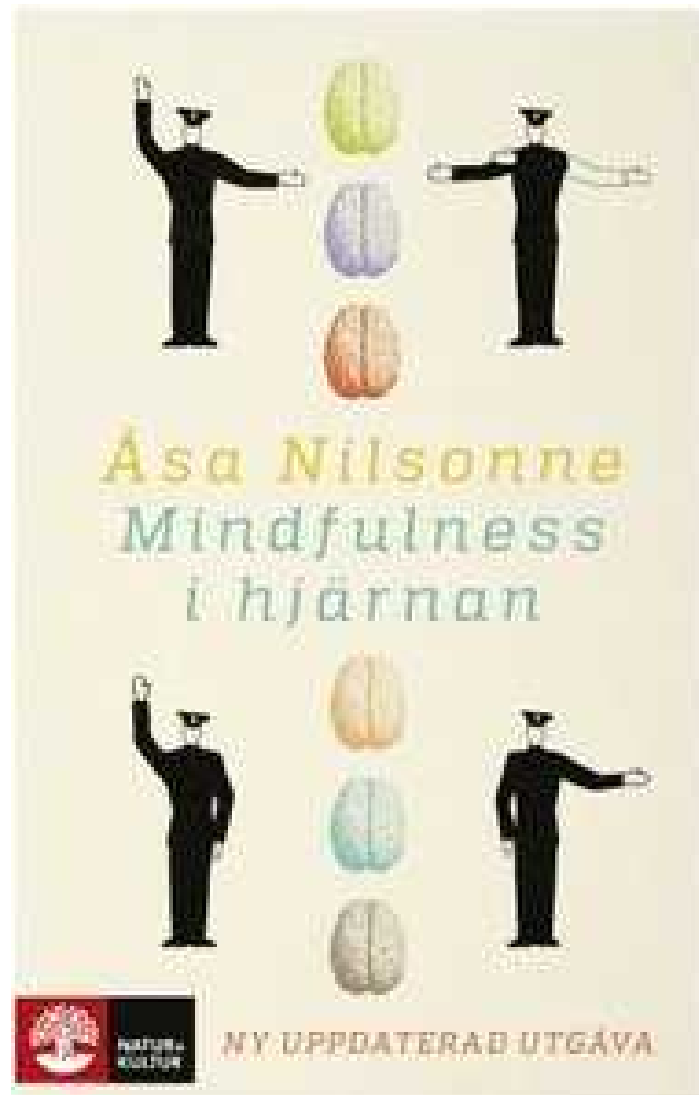


Mindfulness i hjärnan PDF E-BOK

Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson



Författare: Eva Bodfäldt, Åsa Nilsson

ISBN-10: 9789127144699

Språk: Svenska

Filstorlek: 2840 KB

BESKRIVNING

Vår kunskap om hjärnan är minst sagt ofullständig, men den växer explosionsartat. Jag gissar att många kan bli överraskade av hur just mindfulness visat sig vara ett användbart redskap i denna högteknologiska forskning. Idag accelererar kunskapen om hjärnan i takt med att metoder för hjärnabbildning utvecklas och förfinas, och genom att duktiga forskare ställer relevanta frågor och genomför väl designade försök. Vi börjar bli allt bättre på att matcha olika delar av hjärnan med de arbetsuppgifter den utför, och vi börjar därmed begripa hur hjärnan sköter, eller missköter sin tjänst. Vi börjar förstå hur känsligt våra hjärnor läser av vår miljö och hur de ständigt formas av sina upplevelser. Åsa Nilsson är en av dem som introducerade mindfulness i Sverige. I den här nya utökade utgåvan beskriver hon arbetsplatsen hjärnan och visar hur modern neuropsykologi kan möta och fördjupa den kunskap som finns inom mindfulnessstraditionen.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Mindfulness är bra för hjärnan och lärandet - Mindfulnesscenter Blogg

Hjärnan och mindfulness. Mindfulness har växt mer och mer i terapivärlden. Att göra mindfulness på regelbunden basis kommer att göra dig mer medveten om vad som ...

Hjärnan och Mindfulness | Mindfulnesssträning.se

Hjärnan och mindfulness. Hjärnforskningen har kommit långt från tiden då majoriteten av forskare trodde att hjärnan slutade växa efter tonåren.

Mindfulness i hjärnan | 187,00 kr | Bok av Åsa Nilsson

Disposition -introduktion i mindfulness • Samhället NU och DÅ • Stressfysiologi • Kognitiva filter • Vad händer i hjärnan

LÄS MER