

Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie



Taal:	Nederlands
Auteur:	Sharon Salzberg
ISBN:	9789021550466
Verschenen:	23-06-2011
Genre:	Theologie, Esoterie & Filosofie
Bladzijden:	168 pp.
Uitgever:	Servire

[Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie.pdf](#)

[Werkelijk gelukkig door de kracht van meditatie.epub](#)

Dit boek legt uit hoe meditatie werkt, hoe het komt dat je weerstand, creativiteit en balans zullen toenemen als je dagelijks mediteert. Daarnaast legt de auteur een verband met grotere onderwerpen als compassie en bewustwording.

Het boek bevat meditatie-oefeningen, waaronder minimeditaties om bijvoorbeeld vlak voor een belangrijk gesprek te doen, en beantwoordt vragen als 'wat te doen als ik aan de was moet denken of mijn boodschappenlijstje tijdens het mediteren'?