

Publicerad 2008-06-13 10:47 av Latifa Baker

om mindfulness i vardagen

\\"Medvetenhet och Flexibilitet\\"

Vi följer vad som just nu pågår i vårt liv, ögonblick för ögonblick, medvetna om vad som sker i våra sinnen, vår kropp och tankevärld.

En sådan flexibel inställning ökar våra möjligheter att stund för stund göra kloka val och hantera en ständigt föränderlig omvärld konstruktivt och med vår energi i behåll.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Latifa Baker med Poeter.se id #23221 innehar upphovsrätten