

Looking at Mindfulness: 25 Ways to Live in the Moment Through Art By Christophe André **Best**

book on mindfulness 0399175636 التأمّل ممارسة معروفة من قرون لحضارات أقصى الشرق وكانت غائبة عن الشرق الأوسط والغرب ولم تخرج خارج أسوار الصين والهند واليابان وكوريا إلا حديثاً وكانت مليئة بالخرافات والعلم الزائف والدجل ولكن كان بها فائدة جسدية وعقلية كبيرة تم كشف النقاب عنها قريباً جداً عندما خضعت هذه الممارسة للدراسة العلمية والتجربة تأمل الوعي الكامل والذي أثبت جدارته أمام التجربة مرة Mindfulness meditation وخرج إلى المجتمع العلمي ما يسمى ب تلو الأخرى ثم أثبت جدارته [؟] عملياً على نطاق واسع عند دمجها مع العلاج النفسي المعروف باسم العلاج المعرفي السلوكي ليكون أحد النصائح المتكررة من كثير من الأطباء النفسيين لمرضاهم لكي يساعدهم على التعامل مع ما يشعرون به ولتقليل **Reading books on mindfulness** الانتكاسات فالتأمل ساعد في علاج الاكتئاب واضطراب ثنائي القطب والصرع ونوبات الغضب واضطرابات النوم لكن تم دراسته أيضاً على سياق الإنسان العادي غير المصاب بأي من هذا فنجد منه أنه ذو فوائد **Kindle Looking at mindfulness activities** كبيرة في الوقاية من الأمراض السابقة وتقليل فرصة حدوثها كما يساعد على النوم والتحكم في ردود الأفعال وتحسين التركيز والإمداد بطريقة رؤية للعالم وفلسفة ذات طابع عملي جداً للتعامل مع الحياة وفي هذا الكتاب تأمل يوماً بعد يوم 25 درساً في التأمل الواعي يأخذنا كريستوف أندريه في رحلة للتعرف على هذا **activities** التأمل وكيفية أدائه ويعطينا فلسفته التي وجدتها غاية في العملية والحكمة والتي عادت على بمرود شخصي ذو طابع إيجابي وفادتني في حياتي وأعطتني منظور وعدسة جيدة للتعامل مع الحياة في ظل كونها حياة مضطربة عشوائية غير عادلة وهو على صغره لكنه وافي جداً وغير ممل إطلاقاً وغير معقد فهو موجه للعامة ولا يحتاج أي معرفة سابقة لذلك أظن أنه ملائم لكل الناس فيما يخص السعادة، **Kindle Looking at mindfulness activities** ويجب عليهم أن يطلعوا عليه ويستفيدوا منه يُعلمنا الوعي الكامل ببساطة ما يأتي؛ بما أن السعادة لا تنفصل عن الحزن، وأن الحياة لن تتوقف عن وضعنا في مواجهة المأساة **Reading books on mindfulness** والضحيق، فعلينا إذن ألا نحلم بالسعادة الكاملة والدائمة، وإنما أن نتعلم تذوقها على شكل أجزاء صغيرة علينا أن نترك لها مكاناً رغم المحن والهموم، أثناء مرورها بنا وليس عندما تكون قد غابت أو اختفت (أن نشعر **mindfulness** علينا أن نحافظ على لحظات السعادة الصغيرة في المحن؛ خصوصاً أثناء المحن لأنها اللحظات الأكثر **mindfulness** علينا أن نستمر بفتح وعينا على **Looking at Mindfulness kindle store** حميمية، والأكثر روعة، والتي لا يُستغنى عنها **PDF** أشياء أخرى غير معاناتنا؛ ليس لكي نخفي المحن وننساها، وإنما كي لا تحكّم وحدها في حياتنا ووعينا كملكّة مُطلّقة يجب أن يكون الحال كما في هذا المقطع من كتاب لأحد الناجين من معتقل **Looking at mindfulness meditation** داخو وهو الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل: «حدث ذلك في مساء أحد الأيام، حين كنتُ جالساً على الأرض الترابية في **Reading books on mindfulness** للزنزانة، مُنهكين من التعب بعدَ نهارٍ طويلٍ من العمل، وبأيدنا قصعات الحساء **Recent** لحظةً ما أتى زميل لنا، راکضاً مُتوسلاً أن تأتي حالاً رغم التعب ورغم البرد، وأن نخرج كي نراقب غروب الشمس البهّي هذا ليس نوعاً من الهروب، أو إحدى وسائل الدفاع للنجاة من الرعب، وإنما هو سلوك نابع من **books on mindfulness** الوعي والذكاء الأسمى؛ ففي اللحظات التي تُحيط بهم فيها أمواج الموت، استطاع هؤلاء الناس توجيه أرواحهم نحو ما هو جميل إن هذا يُشبه تماماً المسير في الجبال؛ فقد تكون **PDF Looking at mindfulness meditation** أيضاً في هذا العالم فكرة سيئة أن نُقرّر الصعود إلى القمة مباشرةً، فننتبع طرُقاً تلتف وتُحاذي جوانب الجبل دون أن نتخلّى عن فكرة الوصول إلى إننا لن نتعلم أبداً — بإصرارنا هذا — كيف نقبل أفكار الفشل في **Reading books on mindfulness** الأعلى في النهاية دواخلنا (من الأفضل أن نتعلم عدم إطاعتها من أن نحاول رفضها أو إلغائها)، ولن تكف حينها عن أن تُسبب لنا حالات من عدم بينما الالتفاف على أفكار الفشل هذه **EBook Looking at mindfulness meditation** التوازن النفسي بطاقتها القوية يمتلك في أغلب الأحيان، وعكس ما نظن، تأثيراً كاشفاً، ومثيراً للراحة: «نعم، أنا أقبل الأمر، ولا أعرف إن كان ذلك سيُجدي نفعاً، إذن سأحاول أن أفعل ما بوسعي، وبعدها سأرى النتيجة **Picture books on mindfulness** لكن لديّ رغبة بتحقيق ذلك **Reading books on mindfulness** ولأن وعينا ودواخلنا هما شيء واحد، إذن، ما دُمننا نسعى نحو ما هو خارجي وسطحي فإن وعينا سيضمّر أكثر فأكثر يقول تيتسيانو تيرتساني: في هذا العصر أصبح كل شيء مُتطلباً لدرجة أن أذهاننا لا تستطيع أن **books on mindfulness** تجد السلام؛ ضجة التلفزيون، صوت الراديو في السيارة، هاتفنا الذي يرن دون توقف، الإعلان المعلق على الح [؟] فلة التي تمر

أمامنا. **Kindle Looking at mindfulness activities** 0399175636 In the preface to this gorgeous and profound guide to mindfulness is a most wonderful definition: Living in mindfulness means paying regular.

Reading books on mindfulness

Not emptiness Rembrandt : Philosopher in Meditation1. **Looking at Mindfulness pdf reader** Becoming aware: an attitude of mindLive in the present moment Claude Monet; the Magpiebreathe Louis Dumoulin; Carp Banners in KyotoInhabit your body Watteau; Pierrot formerly known as GillesClose your eyes and listen Claude Monet; train in the countrysideObserve your thoughts Peter Doig; ReflectionMake space for your emotions Cranach the elder; MelancholyUse your attention to expand your awareness Bosch; The ConjurorBe simply present georges de La Tour; The Penitent Magdalen2. **PDF Looking at mindfulness meditation** Living with the eyes of the mind wide open: A philosophy of everyday lifeSee ordinary things Edward Hopper; Gasse the invisible Jean-Baptise Chardin; glass of water and coffee potSee what is important Paul Signac.

PDF Looking at mindfulness

Man at a windowlet go Pierre Puvis de Chavannes; Hopestay present to the world Breughel the Elder; the fall of IcarusMove forward even when you are hurt Andrew Wyeth; christina's worldAccept mystery Fra Angelico; Christ mocked in the presence of he Virgin and Saint Dominicsee happiness gently emerge Turner; approach to Venice4. **Reading books on mindfulness** Jerome in his studycontemplate casper david friedrich; wanderer over the sea of foglove Rembrandt; Simeon in the TempleExperience the expansion and dissolution of the self Magritte; The Pleasure PrincipleTaking flight:universal awareness van Ruysdael; view of Haarlem with bleaching groundsI got this book at the same time as aesop's fables and some other one which I have forgotten.

Reading books on mindfulness

Some how through the pure evil of her website she dispatched the books through her Prime service rather than my favoured all together in one package that takes longer to arrive. **EBook Looking at mindfulness meditation** The prime service was inevitably inconvenient for me as each item arrived separately and I had what felt like a long and frantic search through the website trying to deregister from the Prime before I was billed for a service that I had never wanted in the first place. **Looking at Mindfulness pdf reader** The multiple arrivals meant I had to spend many hours over multiple days waiting near the door so as not to miss the deliveries - the stress of it all haunts me still!

0399175636 الكتاب دا لكل اللي بيقولوا اليوغا سلاش التأمل سلاش المياندفولنس دي للناس اللي عندها مشاكل عالم أول، باط أكشلي، أخويا القارئ، مشاكلك النفسية **Reading books on mindfulness**. مشاكلنا عاوزه حلول أكبر من كذا متختلفش كثير عن مشاكل الناس في العالم الأول، هي نفس المشاكل بس بيشر بوا مية أنضف وبيكدوا بمرتبات أعلى، والمشاكل هو مركز على كل المحاور اللي ممكن تواجهك، ومن اكثر النقط اللي ركز **Reading books on mindfulness**. هي هي عليها واللي حبيتها فيه هو تركيزه على إنك مش هتلفي أفكارك لما تتأمل، أو خليها تتدبر علشان إخواننا إياهم *وينك وينك*، أنت أسلوب العرض لطيف **Reading books on mindfulness**. هتتعاش معاهم، لا نحكم عليها، ولا نطردها، ولا نخاف منها خالص، هو عرض مجموعة من اللوحات، بعضها هي لوحاتي المفضلة بالفعل، وأخيراً هياخد إيدك بالتدريج، واحدة واحدة، بحيث إنك تمارس حياتك بوعي، معلى حاول تمسك الكرينج اللي عاوز يحتل جلدك لأنه مش واخد الوعي هنا بالمعنى الروحاني، مش بمعنى إزالة غموضها فقط، ولكن بمعنى خلع **Demystifying Mindfulness** هو بيتعامل مع التأمل عموماً على أساس

ثوب الروحنة عنها، بحيث إنك زي ما بتمرن عضلات جسمك، انتباهك وعقلك ونفسيتك محتاجين تمرينات مماثلة، علشان تساعدك تتقبل الحياة، مش تواجهها، مش تقاها، تتقبلها، وقبل ما تتقبلها تتقبل إن أفكارك مش أنت، وتتعامل م^٤ الأمر، بل شتي الأمور، من منظور علوي، فلا تسمح لتأجج مشاعرك في التحكم فيك، ولا تضع حياتك عبئاً خَوْفاً من المستقبل ولا حتى تكون يقول لنا الوعي الكامل الحقيقة البسيطة الآتية: لا جدوى **Kindle Looking at mindfulness activities**. أسير الماضي **Picture books on mindfulness** من محاولة إلغاء أفكارنا، ولا جدو من المحاولة الحثيثة للحاق بها، بل الأفضل هو إعطاء مساحة أوسع لروحنا للقيام بذلك يجب أن نبدأ تمرين التأمل بشيء آخر؛ أن نجلس بهدوء وراحة ونتثبت بهذه الوضعية **Reading books on mindfulness** ثم نقوم بالتركيز على اللحظة الحاضرة بمساعدة التنفس، والإنصات إلى الأصوات حولنا، وإدراك أحاسينا الجسدية حينها سنكون في حالة تتيح لنا مراقبة حركية أفكارنا، وهكذا، في الوقت الذي يكون **Looking at Mindfulness** موضوع اهتمامنا أمراً آخر، كالتركيز على تنفسنا، سنلاحظ في لحظة من اللحظات أننا ابتعدنا. كان التنفس موضوع تمريننا، وفجأة بدأنا نفكلا بشيء آخر، لقد تتبعنا، دون أن ننتبه، فكرة عبرت ذهننا **kindle store**.

Reading books on mindfulness

Recent books on mindfulness J'ai eu la chance de pouvoir assister à une de ses conférences sur la psychologie positive où j'ai appris beaucoup de choses et qui m'a inspirée à réaliser plusieurs changements dans ma façon de vivre et d'aborder les choses. **Reading books on mindfulness** Cela fait plusieurs mois que je me suis mise à la méditation en pleine conscience avec une célèbre application mobile qui m'a permis de mieux gérer mon anxiété et à lâcher prise au fur et à mesure des séances. **Reading books on mindfulness** Ce n'est peut-être pas le livre que je conseillerais en premier pour quelqu'un qui découvre la pleine conscience mais c'est un livre à découvrir à feuilleter et où on peut picorer ce qui nous intéresse en fonction de notre état d'esprit. **Reading books on mindfulness** I realize just how wrong I was after reading Thich Nhat Hanh's guides to mindfulness and meditation: The Miracle of Mindfulness and Peace is Every Step both of which I highly highly recommend. **Reading books on mindfulness** This alone would make this book outstanding but the lucid poetry of his observations are even more relevant especially for those who have been overwhelmed by more mystical approaches or disconnected by clinical presentation designed to enhance our awareness. **Reading books on mindfulness** For example Andre uses Hieronimus Bosch's The Conjurer--a painting of a man staring hard at the magic trick being performed while his pocket is being picked and it's clear that everyone else around him has some agenda. **PDF Looking at mindfulness meditation** I love the way the author shows us aspects of the paintings often not evident on the surface like Wyeth's Christina's World which is not just a rural idyll--when you look closer you come to understand you're seeing struggle and heroism a paralyzed woman who nevertheless went out every day crawling because she refused to use a wheelchair or crutches. **Reading books on mindfulness** Several of these lessons address our ability to feel happiness in the very midst of grief--not one big thing but corners of happiness which are to be savored--not clung to because they come and go but noticed. **PDF Looking at mindfulness** Why should happiness always be a matter of being carefree and unaware? Why should it not also be found where it's needed on the tragic side of life? In mindfulness we train ourselves to notice everything pains and pleasures alike and to bear and make space for complicated subtle disconcerting experiences. **Reading books on mindfulness** That mindfulness meditation and the mindful mind can't solve our problems or make the bad things in life go away--but what they can do is help us make space for other things besides those tragedies. **Reading books on mindfulness** It's something I do when I'm taking notes and I run out of space on my paper--I draw a line tightly around what I've written and notice that there is actually still a lot of space on the page. **Mindfulness for health book** Says Andre: Mindfulness teaches us simply that as happiness is inseparable from unhappiness and life is bound to confront us with tragedy and disarray it's better not to dream of perfect permanent happiness but to learn to savor it in snippets. **EPub Looking at**

mindfulness quotes Having finished it I feel I could read it again perhaps this time dipping in and out reading chapters out of order equally I feel this is a book to share - to buy and to give away to lend out and hope never to have returned to me. **Kindle Looking at mindfulness activities** Prelude: Presence; opus 217 against the enamel of a background rhythmic with beats and angels tones and tints Act and don't act Gustave Cailebotte; the floor planers sharpen your mind Holbein; portrait of Thomas More Understand and accept what is Antonello da Messina; The Virgin Annunciate

3. **Looking at Mindfulness pdf reader** Passing through storms: the Present moment as refuge Escape your mental prisons Samuel van Hoogstratten this was back in the autumn or early winter of last year - I am slow in getting round to reading books - my greed for acquiring them and hoarding them is greater than my capacity for reading them but is a pile of books more comfortable than a pile of golden treasure for sleeping is there a dragon which can enlighten me? but presumably the attraction of sleeping on a pile of gold is not purely ergonomic maybe it is a symptom of the dragon's anxiety or their inability to acquire more practical storage solutions? any how these three books I bought with a gift voucher from the ferocious warrior woman - consumer of bricks and mortar bookshops this book draws upon art as a source of inspiration,

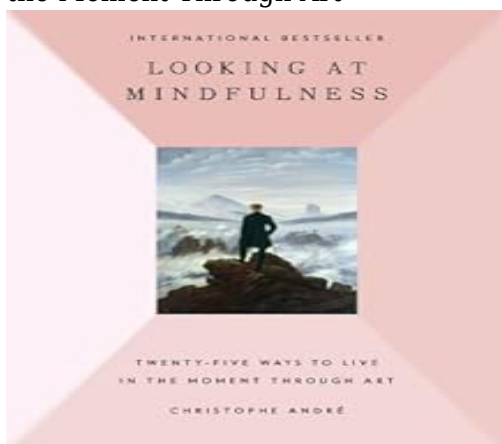
EPub Looking at mindfulness quotes

Preventing our awareness from being stolen from us in future”, **Reading books on mindfulness** **Reading books on mindfulness** كما أنه ملئ باللوحات الفنية الجميلة التي تعطيك تصوير وانطباع عما يقوله الكتاب إذن علينا أن نحاول أن نبقي، **How to make book mindfulness**، وسأترك بعض من فقرات الكتاب التي أعجبتني جدا علينا أن نتمسك بإنسانيتنا وبكل ما يُمكنه أن **Reading books on mindfulness** بكل ما أوتينا من قوة، أناساً حساسين إنهم تائهون، عاجزون، ومغلوبون على أمرهم، **Reading books on mindfulness** :بوقظها من حولنا؛ كالطبيعة والجمال يعلمنا القبول أن نختار أفضل الطُرق للوصول إلى **Reading books on mindfulness** ، لكنهم لم يتخلوا عن إنسانيتهم إننا نقبل أن نأخذ الممرات **Reading books on mindfulness** : حيث نريد، وهذا الطريق ليس خطأ مُستقيماً بالضرورة وبنفس الطريقة، لا نستطيع تجاوز بعض الجهود **Best book on mindfulness** . المنعطفة والصاعدة سائرين نحو القمة قد يكون مثلاً من غير المُجدي أن نحاول مواجهة بعض **Reading books on mindfulness** . النفسية إلا عبر قبولنا لها عبر تحفيز إرادتنا كأن نردّ على « **Reading books on mindfulness** ، أفكار الفشل كالقول: « لن أستطيع القيام بذلك أو عبر الاستعانة بالتفكير المنطقي: « لا » **Looking at Mindfulness kindle store** . أنفسنا: « بلى يجب أن أقوم بذلك بالإضافة إلى ذلك، لن نكون قد قبلنا أفكار الفشل **Reading books on mindfulness** :يُوجد سبب يمنعني من القيام بذلك ومع هذا الاختلاس المستمر لانتباهنا ووعينا سيحدث اختلال **Best book on mindfulness** كأحد الاحتمالات الموجودة لم نعد نستطيع التعامل مع **Picture books on mindfulness** : في دواخلنا، وستغدو أفكارنا قصيرة المدى، وأكثر سطحية **Looking at Mindfulness pdf reader** . الأفكار على المدى الطويل، ولقد صارت أفكارنا شديدة الإيجاز من كثرة إيقافها في كل لحظة **Reading books on mindfulness** opening and awakening: The greatest of journeys work Antonello da Messina; St: **Reading books on mindfulness** ، أفسح لها المجال الكامل ومتقلّش، مش هتبلعك الفكرة زي ما أنت فاكر **Reading books on mindfulness** . الكتاب يمكن الاستعانة بي كدليل، من منظور طبيب نفسي، على ممارسة الحياة بوعي كامل **Looking at Mindfulness kindle store** ومن يحب **PDF Looking at mindfulness meditation** 0399175636 Gentle and enlightening presentation of mindfulness through the use of well-known paintings coupled with explanations and exercises: **EPub Looking at mindfulness quotes** This is a welcome and timely introduction to mindfulness as a life practice. **Reading books on mindfulness** Many of the anecdotes are life-enhancing in and of themselves. **EBook Looking at mindfulness meditation** The addition of exercises provides the reader with a complete introductory experience not often encountered through reading, **Reading books on mindfulness** 0399175636 Illustrated in full colour throughout.

Reading books on mindfulness

حقيقي كتاب باسم, **What is mindfulness book** I'm accepting whatever happens and I'm open to the unknown (well that used to be my personal nightmare). **Recent books on mindfulness** I recommend this book for anyone who's interested in mindfulness and to anyone who's sick of toxic positivity, **PDF Looking at mindfulness meditation** I would love to get myself a hardcopy of this book (maybe a few months later?) and go through it again, **PDF Looking at mindfulness meditation** 0399175636 Christophe André est psychiatre et c'est l'un des visages connus de la pleine conscience en France. **Reading books on mindfulness** C'est une personne dont j'aime beaucoup le discours toujours bienveillant et apaisant, **EBook Looking at mindfulness meditation** Dans ce livre Christophe André ne donne pas vraiment de méthodologie pour faire une séance de méditation en pleine conscience, **Reading books on mindfulness** L'idée comme le titre l'indique dans sa deuxième partie est plutôt de vivre en pleine conscience au quotidien, **Reading books on mindfulness** Il aborde donc à travers des concepts simples comment intégrer la pleine conscience dans sa vie de tous les jours: **Reading books on mindfulness** J'ai apprécié le travail sur les différents tableaux qui introduit chaque concept: **Reading books on mindfulness** Il y a un côté très reposant à les regarder et les analyser et qui permet de mettre en application la pleine conscience au fil des pages, **Reading books on mindfulness** 0399175636 To learn how to manage my depression and anxiety better I have been reading about meditation and mindfulness. **Looking at Mindfulness kindle store** I thought to myself I have so many things to do sitting and closing my eyes won't help me, **What is mindfulness book** I also thought that meditation was difficult and there are hard and fast rules to it almost like there is some discipline or seriousness to it: **Reading books on mindfulness** I used to roll my eyes at the seemingly flowery language: **What is mindfulness book** Hanh discusses how we in the Western world can incorporate mindfulness in our everyday lives. **Reading books on mindfulness** It turns out you don't have to sit cross legged or close your eyes. **Mindfulness for health book** You simply pay attention to your senses and take in everything around you. **EPub Looking at mindfulness quotes** Eventually your mind turns a page from your ruminations and worries to the real world, **EBook Looking at mindfulness meditation** It's not a form of escape but something that psychologists call grounding, **Mindfulness for health book** I can verify from my own personal experience that it is tremendously calming and it does help, **Reading books on mindfulness** I found this book to be tremendously informative and helpful in terms of helping me understand mindfulness further and how I can easily practice it day to day: **Looking at Mindfulness pdf reader** You don't have to fight your emotions or negative thoughts when being mindful. **Looking at Mindfulness pdf reader** In fact it is futile and resisting them gives them more strength: **Reading books on mindfulness** Breathing doesn't change reality but it does change how we experience it: **EBook Looking at mindfulness meditation** Similarly mindfulness doesn't solve our problems or our negative thoughts or emotions but it does help us from being consumed and overwhelmed by it entirely, **Reading books on mindfulness** The problem isn't so much the content of our thoughts as our relationship to them: **Reading books on mindfulness** We must continuously remind ourselves that we are not our thoughts, **Reading books on mindfulness** They are a part of our mental ecology as Andre puts it. **Looking at Mindfulness pdf reader** When we stop fighting to accept our surroundings and accept them we become free. **Best book on mindfulness** You don't have to like where you are or be happy about it: **Reading books on mindfulness** There are many many more lessons I wrote down that filled several pages of my notebook, **What is mindfulness book** 0399175636 Meditation is nothing but being aware about the present moment, **Reading books on mindfulness** With the help of some astounding paintings the author depicts the needness of meditation by just focusing on the breath by sitting idle by observing our day to day activities. **How to make book mindfulness** These days we are living in someone else's perspective following the signboards advertisements etc. **Kindle Looking at mindfulness activities** At Least once a day we need to focus inward and need to know what our

mind says. **EPub Looking at mindfulness quotes** Meditation is not only closing the eyes and sitting idle it is also being aware even though you are doing something, **Reading books on mindfulness** "Meditation can be seen as a form of attention training calm attention to the present moment. **Looking at Mindfulness pdf reader** With precision and direct instruction CA illustrates his lessons with reproductions of lesser known masterpieces from painters worldwide: **Picture books on mindfulness** p91 0399175636 A good mindfulness book is like the Art of Tidying for your head where the mess begins. **How to make book mindfulness** This one uses 25 works of art as a jumping off place to explore its lessons which I found incredibly valuable as the visual helps me remember the point, **Kindle Looking at mindfulness activities** A perfect illustration of the difference of attention and awareness: **Best book on mindfulness** And how we're getting our pockets picked all day long as we focus narrowly on this and that object of attention. **Reading books on mindfulness** Do we go forward in life even when we are wounded even when we're grieving? A big issue right now is how to live when the world seems to be imploding around us: **Picture books on mindfulness** Using Turner's Approach to Venice as his entry point Andre says, **Reading books on mindfulness** It's that making space which I found the most valuable part of the book, **What is mindfulness book** Mindfulness meditation--or even just considering some of the lessons of mindfulness presented in the book--makes space for more life more of a range of emotion: **Looking at Mindfulness kindle store** We can make space for it despite our troubles and worries among them rather than waiting for them to pass, **Kindle Looking at mindfulness activities** We must preserve our little moments of happiness even in adversity--in fact particularly in adversity: **Reading books on mindfulness** It is then that they are at their most touching magnificent and indispensable, **What is mindfulness book** 0399175636 A kindly book which explores mindfulness meditation through discussing paintings or rather the paintings are springboards into taking about mindfulness and meditation. **Kindle Looking at mindfulness activities** The font is large and friendly each chapter has the picture discussed and close ups of details reproduced in colour it feels indulgent and comforting to read. **Reading books on mindfulness** Expert practitioner Christophe Andre invites us to consider paintings while practicing mindfulness techniques: **Kindle Looking at mindfulness activities** With stunning simplicity and clarity he sets out 25 lessons that could change your life - from understanding what it means to live mindfully to useful tips for everyday situations. **Kindle Looking at mindfulness activities** Looking at Mindfulness: 25 Ways to Live in the Moment Through Art



.
 .فتنفس وكن في اللحظة الحاضرة. - Suzanne R.I cannot describe how much I needed this book exactly now. It made me feel flooded with serenity. I just genuinely hope this lasts. There was a time when I thought meditation was silly. In fact it's a lot easier than that. Some lessons I learned from Andre were: 1. Acknowledge them and turn your attention to your senses. 2. There is no goal to mindfulness except to be present. Simply focus on the activity and see where it leads you. 3. Mindfulness or meditation isn't emptiness in the mind. It is making contact with the world.4.

Breathing is a constant resource. It preserves our ability to act.5. 6. Doing so we take a step back. 7. Emotions aren't weeds. Allow emotions in and they will leave eventually. It reminds me of Rumi's poem Guest House. 8. Simply acknowledging it all will help. I would recommend this book to everyone. It is entirely worth your time.image: Do not be afraid of death. Remember that life on earth is short fragilepointless.what is important and essential lies elsewhere. A lesson in action. How to live with the weight of grief