

Håbets kraft

Inge Madsen (f. 1953)

Bog Videnskabeligt og spirituelt funderet selvhjælpsbog med vejledning til at få styr på tanker og følelser ved at aktivere og dyrke håbet i sig selv. Med øvelser.

På omslaget: Krop og sind

Emner: håb; personlig udvikling; selvudvikling

Materialevurdering

Kort om bogen

Vores tanker påvirker vores liv og helbred. Få styr på tanker og følelser ved at aktivere og dyrke håbet i dig selv. Til spirituelt orienterede læsere, der har mistet overblikket og ønsker værktøjer til at få balance og glæde i tilværelsen.

Beskrivelse

Vores tanker påvirker vores velbefindende både fysisk og psykisk. Jo mere positivt vi ser på tilværelsen, des bedre har vi det. Inge Madsen er coach og foredragsholder og skriver ud fra egne erfaringer med stress og depression og understøtter med forskning. Forfatteren præsenterer metoder til at gennemskue uhensigtsmæssige tankemønstre, så vi kan ændre dem til nogle mere konstruktive. Midterste afsnit er en kanalisering blandt andet om sorg, villighed og medmenneskelighed. Sidste del af bogen består af øvelser med visualisering, åndedræsteknikker og EFT (emotionel frihedsteknik). EFT er en healingteknik, hvor man banker let på bestemte punkter på kroppen, en form for følelsesmæssig akupunktur uden brug af nåle. Forfatteren har tidligere udgivet *Med små skridt*.

Vurdering

Fin brugsbog, der er nem at gå til. Troværdigt skrevet og med en smittende positiv indstilling til menneskets muligheder. Der er både øvelser, der kan læres og udføres på få minutter og EFT øvelsen, der kræver lidt forberedelse. Den midterste del med kanalisering vil være en tros-udfordring for nogle læsere.

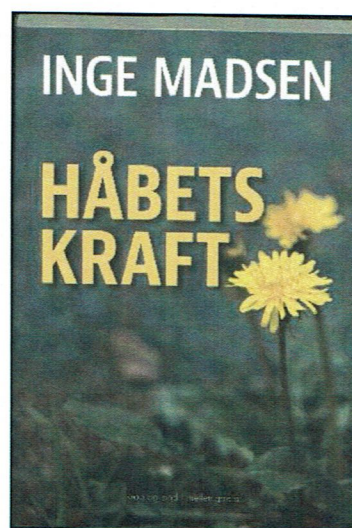
Andre bøger om samme emne

Læs mere om EFT (emotionel frihedsteknik) og hvordan det bruges i *Sæt livet fri* af Nick Ortner.

Til bibliotekaren

Anbefales til større biblioteker.

Materialet er vurderet af: Christina Andersen



Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2017)

mellemgaard (2017)

ISBN: 9788771905779

Faustnummer: 53358063

Opstilling: 15.2