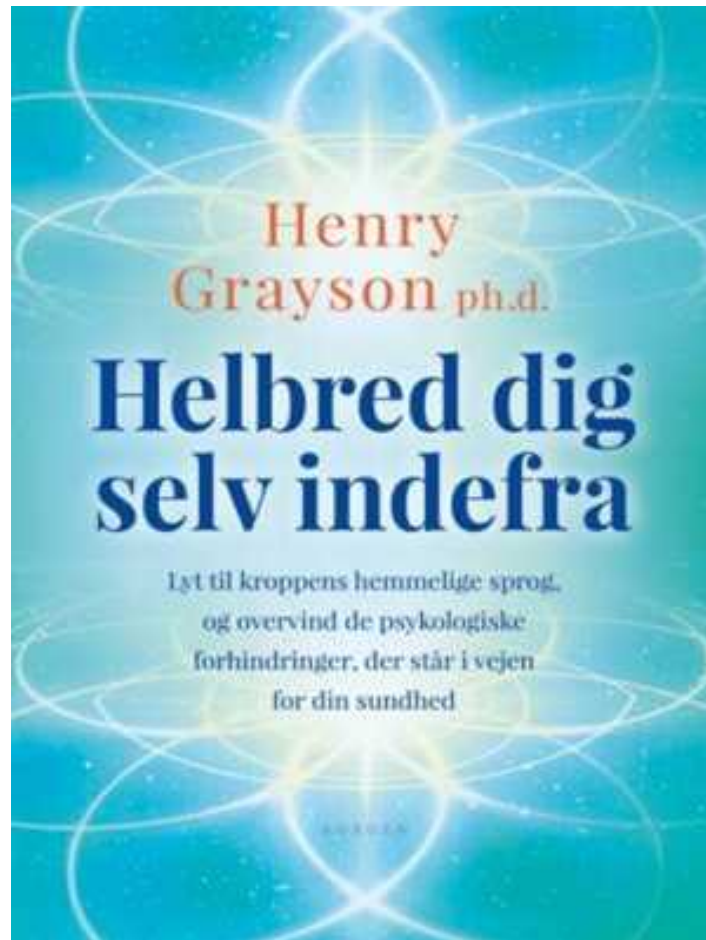


## Helbred dig selv indefra PDF

Henry Grayson



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Henry Grayson  
ISBN-10: 9788702254037  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 2481 KB

## BESKRIVELSE

De senere år er det blevet mere og mere anerkendt, hvor meget vores sind og følelser påvirker vores helbred. Det viser bl.a. de mange studier af placeboeffekten. Psykologen og forfatteren Henry Grayson har i mere end 30 år beskæftiget sig med krop-sind-forbindelsen og sammenhængen mellem bevidste og ubevidste traumer, overbevisninger, tankemønstre og vores sundhedstilstand. I *Helbred dig selv* indefra præsenterer han både metoder til at bevidstgøre de psykologiske faktorer, der underminerer vores helbred, og en række redskaber til at fjerne disse underliggende årsager, så vi kan genvinde vores optimale sundhed. Ifølge Grayson er sundhedsproblemer tit relateret til oplevelser i vores barndom, men det kan også være overbevisninger, der er blevet nedarvet i vores familie, eller ligefrem oplevelser fra tidligere liv. Rækken af metoder han anbefaler, inkluderer blandt andet akupressur og en form for tapping og åndedrætsteknik, som kan berolige det limbiske system i hjernen, som er med til at forårsage stress i kroppen. Henry Grayson inddrager sin egen historie, beskriver spændende cases fra sine mange års arbejde med klienter og giver læseren spørgeskemaer og en lang række effektive øvelser og anvisninger, som rækker ud over normal samtaleterapi. Bogen giver dyb indsigt i de psykologiske faktorer, der står i vejen for, at vi kan udleve vores største potentiale, og anviser, hvordan vi når frem til et liv med sundhed, overskud og glæde.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Borgens Forlag udgiver primært bøger om krop, sind og ånd. Derudover også lyrik, romaner, kunstbøger, undervisningsbøger, børne- og ungdomsbøger, fag- og ...

Se billigste Helbred dig selv indefra: Lyt til kroppens hemmelige sprog, og overvind de psykologiske forhindringer, der står i vejen for din sundhed, Hæfte Laveste ...

Køb Helbred dig selv indefra til en skarp pris med hurtig levering i hele DK og billig fragt. Lotu.dk - alt til psyke, krop og sjæl

## HELBRED DIG SELV INDEFRA

[Læs mere ...](#)