

Find glæden PDF

Rikke Hedehus



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



Forfatter: Rikke Hedehus
ISBN-10: 9788771185843
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2829 KB

BESKRIVELSE

En beretning om at leve med sclerose – og om at vælge og insistere på et mindset, der fokuserer på livskvalitet frem for sygdom. Med afsæt i den kognitive psykologi viser Rikke Hedehus, hvordan livskvalitet ikke blot handler om at tænke positivt – der må gerne være plads til både tvivl og sorg – men om at søge mening med tilværelsen, selvom den kan være endda særdeles udfordrende. Rikke Hedehus tror på, at et stærkt mindset – vores tilgang til livet – er afgørende for, hvordan vi kan mobilisere flere personlige ressourcer, og for hvordan vi handler og vælger. En enkelt ny tanke kan være afgørende. De ord, vi fodrer vores tanker med, er fundamentet for vores mindset og dermed for vores valg og handlinger her i livet. Godt avler godt og spreder sig som ringe i vandet. Glæde avler glæde, og håb avler håb. Denne dybt personlige fortælling er baseret på forfatterens historie og hendes oplevelser med sclerose som følgesvend i 20 år. Hendes udgangspunkt for at leve sit liv er at fokusere på det, som hun har mulighed for at påvirke, og nedtone det negative, der er en del af sygdommen og livet. Bogen kan bruges af alle, som oplever, at livet indimellem kan være svært. Du behøver ikke have sclerose eller en anden kronisk sygdom for at læse bogen. Måske er du pårørende, rådgiver eller behandler? Det kan også sagtens være, du kan nikke genkendende til ordene – vi kan nemlig alle finde glæden, nogen gange har vi bare brug for at blive mindet om den. Rikke Hedehus er født i 1970. Siden 1996 har hun levet med diagnosen sclerose. Hun er cand.scient. og har siden 1998 arbejdet som IT-projektleder og konsulent. Hun har på eget initiativ skabt sit nuværende fleksjob i en socialøkonomisk virksomhed.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Amazon.in - Buy Philosophiskt Archiv Og Repertorium, Volumes 1-4 (Danish Edition) book online at best prices in India on Amazon.in. Read Philosophiskt Archiv Og ...

Philosophiskt Archiv Og Repertorium, Volumes 1-4 Danish Edition: Amazon.es: Frederik Christian Sibbern: Libros

FIND GLÆDEN

[Læs mere ...](#)