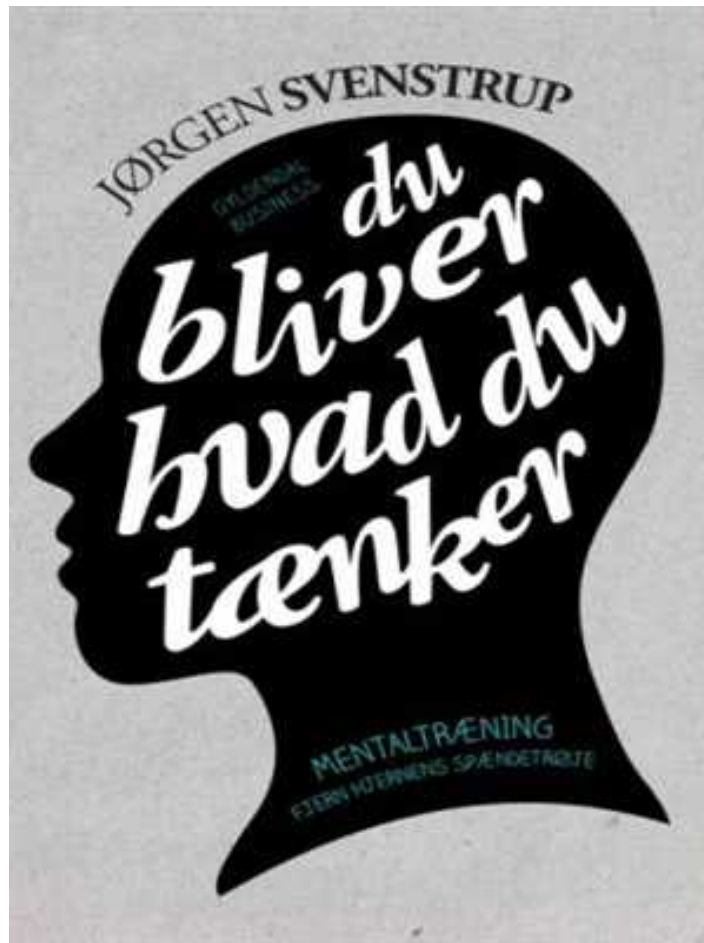


## Du bliver hvad du tænker PDF

**Jørgen Svenstrup**



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



Forfatter: Jørgen Svenstrup

ISBN-10: 9788702125696

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2119 KB

**BESKRIVELSE**

”Det er mit postulat, at dine tanker alene er den største medvirkende årsag til, at noget er svært og noget let – og dermed i sidste ende afgørende for, om du har succeser eller fiaskoer i dit liv.” Ordene er Jørgen Svenstrups, forfatter til *Du bliver, hvad du tænker – Mentaltræning. Fjern hjernens spændetrøje*. Den handler om, hvad man skal vide, før man kan begynde at udvikle sig. Og før man kan begynde at forbedre og forandre sin tilværelse. Hvis vi antager, at vi kan styre vores hjerne, i stedet for at den styrer os, bliver præmissen for det, vi gør, en helt anden. ”Du bliver, hvad du tænker” er Jørgen Svenstrups udgangspunkt. Han har hørt mange protester gennem sin tid som coach, leder og foredragsholder: ”Det kan man da ikke. Det er jo ikke noget, jeg er herre over.” Men hans modspørgsmål lyder: ”Hvem i alverden er så herre over det? Hvem andre end en selv skal afgøre, hvordan man skal gå rundt og have det?” Hvis man selv skal bestemme, hvordan man har det, er der brug for at vide noget mere om, hvordan man kan arbejde med sig selv og sin tankegang. Derfor gennemgår Svenstrup blandt meget andet fokusloven i bogen. Den lyder i sin enkelthed: Det, du fokuserer på, får du mere af. Og så er det jo om at lære at fokusere på det gode. Men det gør man jo ikke bare uden videre; det er en proces. I *Du bliver, hvad du tænker* fører Jørgen Svenstrup læseren gennem den proces, der skal til for overhovedet at begynde at mentaltræne. Først skal man vide, hvordan man dropper de dårlige tanker, så hvordan man tilvælger de gode. Dernæst skal man lære at slukke sin autopilot og selv tage styringen, hvorefter man skal vide noget om, hvordan man kan få hjælp af sin underbevidsthed. Det er udgangspunktet for overhovedet at designe sit eget mentaltræningsprogram – der både indbefatter fysisk afspænding og mental ditto. Undervejs kan man i bogen tage en arbejdstilfredshedstest og en test på ens stressindikatorer. Der ligger en starttest og en slutttest på hver, så kan man se, hvordan man udvikler sig efter at have arbejdet med sig selv.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Du bliver hvad du tænker her. Du bliver hvad du tænker af Jørgen Svenstrup. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

Forfatter: Jørgen Svenstrup, Titel: Du bliver hvad du tænker, Pris: 233,95 kr., Kategori: Bøger, Format: Hæftet

Har du endnu ikke en profil? Hvorfor ikke gøre det og få alle fordelene. Opret en ønskeliste med alle dine favoritbøger; Se alle dine ordrer; Følg ordrestatus

## **DU BLIVER HVAD DU TÆNKER**

[Læs mere ...](#)