

## Håbets kraft PDF

Inge Madsen



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



Forfatter: Inge Madsen  
ISBN-10: 9788771905779  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 1776 KB

## BESKRIVELSE

Håbets kraft giver inspiration og metoder til at lade håbet fylde mere i vores hverdag. At fokusere på det, vi ønsker, i stedet for det, vi frygter. Bogen inddrager såvel resultater og viden fra videnskabens verden som fra den spirituelle. Håbets kraft giver indsigt på en uhøjtidelig måde, og du får samtidig en række særdeles enkle og effektive metoder til at få det bedste ud af dine tanker – og af dit liv. Bogen er opdelt i 6 afsnit. Det første afsnit fortæller bl.a. om mine egne erfaringer med forandringer. Del 2 sætter fokus på tanker og følelser – bl.a. om at tanker ikke er todfri. Del 3 viser hvordan tanker giver dig dit liv. Del 4 sætter fokus på, hvor vi finder lykken, og hvad vi kan gøre for at skabe en bedre balance i hverdagen. Del 5 sætter en vinkel på, hvad det spirituelle kan betyde for vores mindset. Sjette del er øvelsesafsnittet. Uddrag af bogen ”Men er det ikke hjernevask?” vil nogen måske spørge. Det korte svar er: Jo. Men det er det første jo også. Spørgsmålet er, om du vil acceptere det, som andre – måske i ubetænksomhed – har lagt ind i dig, eller om du selv vil bestemme, hvad du vil mene om dig selv og dine egne evner, sådan som du er i dag? Du går jo heller ikke i det samme tøj hele livet. Tænk på det, som om du rydder op i din mentale skraldespand. At du smider det ud, der ikke længere passer eller er brug for, og vasker det, der er blevet beskidt. Måske har en given adfærd eller tankemåde været støttende for dig i en periode, men det er jo ikke det samme som, at den er god for dig hele livet. Så ja, hjernevask – for vi trænger indimellem til at få vasket snavset væk. Om forfatteren En depression blev starten på et nyt liv for Inge Madsen – en ny karriere som coach og kursusholder, hvor forebyggelse af stress og øget bevidsthed om vores tanker og deres betydning danner grundlaget, og som forfatter til bogen Med små skridt – en håndbog om depression og stress (2009).

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE 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.

Køb Håbets kraft - E-lydbog her. Håbets kraft - E-lydbog af Inge Madsen. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Håbets kraft og en masse andre bøger til en god pris.

## HÅBETS KRAFT

[Læs mere ...](#)