

Helbred dig selv PDF

Audun Myskja



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



Forfatter: Audun Myskja
ISBN-10: 9788771296884
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 2323 KB

BESKRIVELSE

“At helbrede er alt det, som kan give følelsen af at være hel, af at være den jeg er. Jeg kalder det at være funktionelt rask: At være i stand til at bruge vore ressourcer uden at være væsentligt hindrede i vore daglige gøremål. Det perfekte helbred tror jeg ikke på. (...) Min drivkraft har været at finde det, som i praksis fungerer – ‘virkelighed er det, som virker’. Ingen magt på jorden kan stoppe drømmen, som driver visionen bag ‘Helbred dig selv’. Jeg ønsker, at alle finder deres indre helbreder. Jeg ønsker at lære alle de gode værktøjer og få rigtig vejledning på deres vej.” Audun Myskja Gennem møder med mere end 25.000 patienter i løbet af sine 30 år som læge har Audun Myskja udviklet en værktøjskasse med enkle metoder, som du kan bruge til at vække dine egne helbredende kræfter i mødet med sygdom, stress, udbrændthed og generelle livsudfordringer med styrket modstandskraft.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Helbred dig selv med visualisering. Irma Lauridsen skriver på Levlykkeligt.dk at helbrede din sygdom ved at udforske visualiseringens muligheder.

6 7 HVORDAN HELBRE-DER KROPPEN? Kroppen reparerer sig selv konstant, og vi ser det hver gang vi brækker en arm, bliver forkølede eller skærer os.

Sådan får du styr på vitaminerne. Undgå stress & udbrændthed i krop & sind. Læring om kostmyterne. Oplev større forståelse af dine kropssignaler.

HELBRED DIG SELV

[Læs mere ...](#)