

Nøglen til din hjerne PDF

Jørgen Svenstrup



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



Forfatter: Jørgen Svenstrup

ISBN-10: 9788702160536

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3220 KB

BESKRIVELSE

Spørg ikke, hvad mentaltræning kan gøre for dig. Spørg, hvad du kan gøre med mentaltræning. Hvis man spørger Jørgen Svenstrup, er det enkle svar: det meste. I Nøglen til din hjerne forklarer Jørgen Svenstrup, hvordan de allerfleste med systematisk mentaltræning kan forandre deres liv. Det handler om at bearbejde de suggestioner og overbevisninger, vi går rundt med, så vi ikke hænger fast i overbevisninger som ”Jeg får aldrig et job” eller ”Jeg er sådan en, der går ned med stress.” Bogen har to målgrupper. Den første er dem, der har været ramt af en eller flere psykiske ubalancer, fx stress, bekymringer, selvværdsproblemer eller angst. Den anden er dem, der har det godt og er tilfreds med livet, men ønsker at få det bedre eller har konkrete mål og ønsker, de vil opnå, fx drømmejobbet, vægttab, sunde kostvaner, bedre parforhold, mere sex ... Han går i clinch med vores overbevisninger og giver læseren redskaber til at bearbejde dem. Vores overbevisninger består af alt det, vi tror, er sandt, og som vi navigerer efter i livet. Overbevisninger skabes i os på baggrund af det, andre siger til os, at vi er eller gør, vores er-faringer samt andres handlinger. De er retningsgivende for vores opførsel og handlinger. Og kun ved at bearbejde dem med mentaltræning kan man ændre sine overbevisninger, sine handlinger og dermed sine resultater, viser Svenstrups bog og erfaringer. Til at opnå disse forandringer skal man bruge mentaltræning. Jørgen Svenstrup er i den forbindelse stor fortaler for hjernevask: Vask hjernen ren for beskidte og triste tanker og usunde tankemønstre, og erstat dem med de tanker, der er allerbedst for dig! Helt konkret skal man øve sig i mentaltræning og træne systematisk – og til det er der konkrete værktøjer og anvisninger i bogen. Hvad man vil opnå, er op til en selv. Men hvad man kan opnå, sætter man kun sine egne grænser for. Blot man har fundet nøglen til sin hjerne først.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Gennem viden, øvelser og selvindsigt lærer du med "Nøglen til din hjerne" at fintune din hjerne og lægge et mentalt træningsprogram, der bringer det bedste frem ...

Spørg ikke, hvad mentaltræning kan gøre for dig. Spørg, hvad du kan gøre med mentaltræning. Hvis man spørger Jørgen Svenstrup, er det enkle svar: det meste. ...

I "Nøglen til din hjerne" tilbyder Mentaltræner Jørgen Svenstrup fra EmpowerMind, svar på spørgsmål, indenfor alle aspekter af personlig udvikling, og kommer ...

NØGLEN TIL DIN HJERNE

[Læs mere ...](#)