

## Jeg elsker mig PDF

David Hamilton



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



Forfatter: David Hamilton

ISBN-10: 9788702205541

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4245 KB

**BESKRIVELSE**

Mange af os bærer rundt på den hemmelighed, at vi inderst inde ikke elsker os selv – og det kan have alvorlig negativ indvirkning på både vores fysiske og psykiske sundhed, vores forhold til andre mennesker og oplevelse af livet generelt. I *Jeg elsker mig* kombinerer forfatteren David Hamilton videnskab, spiritualitet og sin hjertevarme selvindsigt for at vise, hvor vigtigt det er, at vi lærer at elske os selv mere, og han giver praktiske øvelser og konkrete anvisninger på, hvordan vi kan åbne hjertet og skabe nye neurale netværk i hjernen for at opnå større selvværd, mere mod og personlig styrke. Han beskæftiger sig bl.a. med, hvordan vi dropper vores uhensigtsmæssige forsvarsmekanismer, der fastholder os i en tilstand af mindreværd, og i stedet vover at være sårbare. Og hvordan vi bliver robuste, så vi ikke lader os slå ud af negative oplevelser og følelser af skyld og skam, som rigtig mange mennesker oplever. Bogen er yderst inspirerende, transformerende og fuld af den nyeste viden om, hvordan vi kan bruge hjernens plasticitet til at ændre indgroede tanke-, føle- og handlemønstre, der ikke tjener vores bedste. Bogen er let læst og fuld af øvelser, der kan udføres af alle.

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Test, om du er klar til at sige "jeg elsker dig" her. Det er jo tre små, men alligevel ret vilde ord, som man skal være helt klar til at sige, inden

For ca. 20 år siden læste jeg til præst i den anglikanske kirke. Min første opgave gik ud på at lægge særlig mærke til de ord-par vi finder i denne tekst.

Katrine, 27, Vejle. Hej Pernille. Jeg har en frygtelig uro i min krop. Et evigt ønske og higen efter "det på den andet side". Jeg elsker alt når det er nyt og ...

## JEG ELSKER MIG

[Læs mere ...](#)