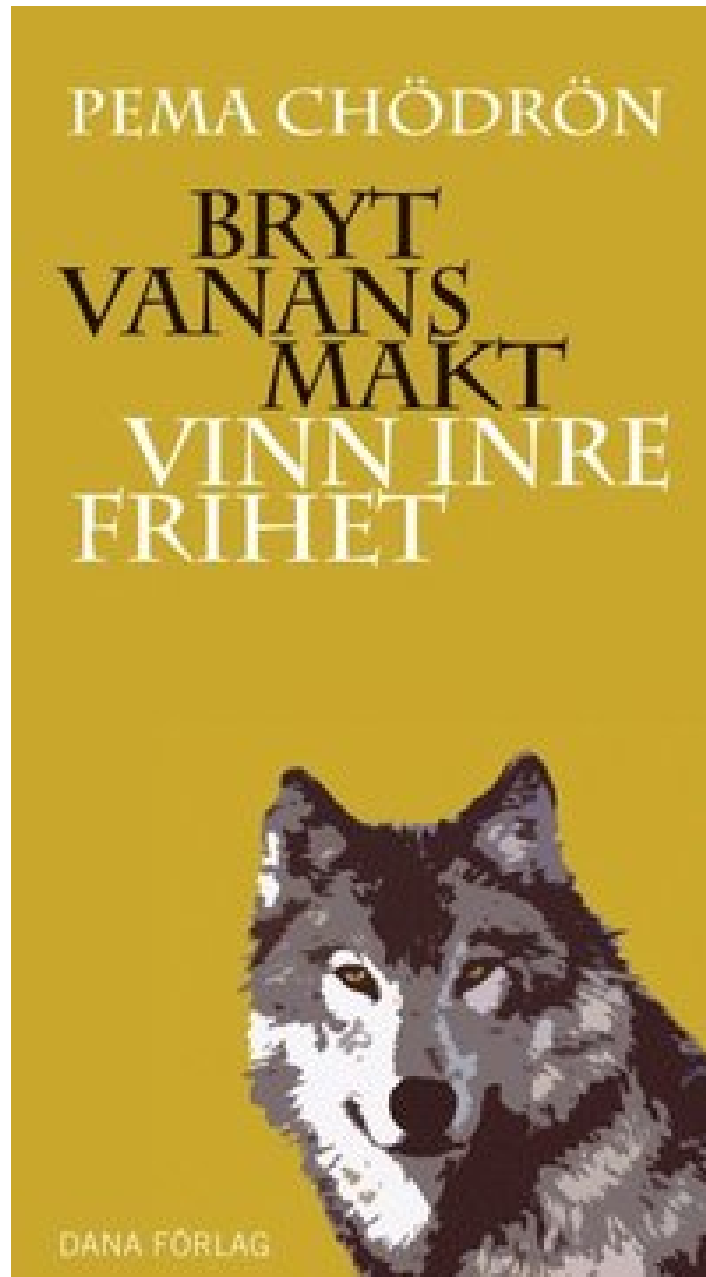


Bryt vanans makt : vinn inre frihet PDF

Charles Duhigg



Det här är bara ett utdrag ur Bryt vanans makt : vinn inre frihet bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Charles Duhigg
ISBN-10: 9789197948678

Språk: Svenska
Filesize: 3902 KB

BESKRIVNING

Pema Chödrön ger oss i Bryt vanans makt vägledning när inre krav och gamla vanemönster sätter krokben för oss. Hon visar insiktsfullt hur vi får syn på dessa inre hinder - de som får oss att gå i baklås eller fastna i oönskade känslor - och hur vi kan hantera dem. Budskapet är att hindren då löses upp och att vi vinner en inre frihet som öppnar nya möjligheter i livet. När vanans makt bryts får vi dessutom tillgång till de grundläggande kvaliteter som alla människor bär på: en naturlig intelligens, värme och öppenhet. Då börjar vi vandra en väg som präglas av fria val, insiktsfullhet och ansvarstagande. Om vi har tillit till vår förmåga att göra kloka val kan vi släppa taget om gamla mönster. Pema Chödrön menar att det är hög tid för oss alla att odla den tilliten. På sitt varma och uppmuntrande sätt delar hon med sig av egna insikter och övningar utifrån den buddhistiska tradition hon är förankrad i. Hon uppmanar oss att våga ta språnget och byta riktning, till gagn för oss själva, för dem vi har omkring oss och för vårt utsatta jordklot.

OM PEMA CHÖDRÖN: Pema Chödrön är författare och buddhist från USA. Under lång tid har hon varit lärare och ledare på Gampo Abbey i Nova Scotia, det första tibetanska klostret i Nordamerika för västerlänningar. Pema Chödrön har skrivit ett flertal böcker, bland annat *The Places That Scare You* och *When Things Fall Apart* (svensk titel *När allt rasar samman*).

UR BOKENS FÖRSTA KAPITEL: "Några dagar efter attackerna i New York den 11 september 2001 cirkulerade en historia som illustrerar vårt dilemma. En nordamerikansk indian talade med sitt barnbarn om våldet och grymheten i världen och hur allt detta uppstod. Farfadern sa att det är som om två vargar slåss i hans hjärta. Den ena vargen är hämndlysten och ilsken medan den andra är förstående och snäll. Den unge pojken frågade då sin farfar vilken av vargarna i hans hjärta som skulle vinna. Och farfadern svarade: 'Den som jag väljer att ge mat.' Så detta är utmaningen för hela vår andliga praktik och för världen: Hur kan vi träna i denna stund så att vi ger mat åt rätt varg? Hur kan vi få tillgång till vår inneboende intelligens så att vi ser vad som hjälper och vad som skadar, vad som får aggressionen att växa och vad som avtäcker godheten i våra hjärtan?"

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

I Bryt vanans makt ger Pema Chödrön insiktsfull och handfast vägledning när inre krav ... hur de löses upp och att vi då får tillgång till en inre frihet som ...

BRYT VANANS MAKT - vinn inre frihet Pema Chödrön Dana Förlag. Häftad, 160 sidor. Annons på sid 19. Det finns ingen drivkraft som är så grundläggande som ...

BRYT VANANS MAKT : VINN INRE FRIHET

[Fortsätt läsa...](#)