

Knæk koden til livet



Forlag:	mellemsgaard
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Brian Buhl Madsen
Kategori:	Sundhed
ISBN:	9788792975423
Udgivet:	30. marts 2013

[Knæk koden til livet.pdf](#)

[Knæk koden til livet.epub](#)

Forestil dig, at du kunne gøre med dit liv, hvad du vil. At du kan gøre dit liv til det, du gerne vil. Hvad ville du så gøre? Måske kunne svaret være, at du ville nyde livet mere, stresse mindre, fordybe dig i ting, du holder af, slippe for ting fra fortiden, der tynger dig eller nyde samværet med andre. Forestil dig så, at der ikke er noget, der hindrer dig i at gøre det. Det, det kræver, er, at du er villig til at give slip på dine gamle mønstre og være vedholdende i din søgen efter det liv, du gerne vil have. Der er en vej! Det er mit håb, at denne bog hjælper dig med at finde vej gennem labyrinten. Uddrag af bogen: Gennem buddhismen kan vi blandt andet lære, at livet ikke handler om at kæmpe og kæmpe.

Det handler i højere grad om at give slip.

At give slip på alle vores gamle mønstre og planer, ideer, fremtidsdrømme, stolthed, hovmod og vores egen modstand. Give slip på det hele og acceptere, at vi står, hvor vi står, og så starte der.

Stoppe op og gribe nuet lige nu og her og begynde at lære os selv at kende fra en ende af. Prøv et øjeblik at betragte livet som en tur i en rutsjebane. Livet går op og ned, ligesom rutsjebaneturen. Hvis vi kæmper for at holde os oppe på toppen, hvor vi synes, det går godt, og kæmper for at undgå, at livet også går ned, så vil vi opleve meget smerte, hver gang turen går nedad. Vi kan i stedet vælge at anskue tingene på en anden måde og

prøve at læne os tilbage og nyde hele turen, både når det går op, og når det går ned. Så behøver vi ikke længere at have en masse energi bundet i at være bange for, at det går nedad. For det gør det. Det er en del af livet. Så kan vi i stedet frigøre denne energi og bruge den på at leve og være til stede i nuet. Og nyde at være glade, når vi er oppe på toppen af bakkerne, og være til stede og kede af det og åbenhjertede, når det går ned. Om forfatteren: Brian Buhl Madsen er født og opvokset i Kolding. Opvæksten i en kristen familie gav et nuanceret billede af verden som andet og mere end det øjet ser. Efter at have afsluttet en naturvidenskabelig uddannelse, som biolog, startede han et større indre oprydningsarbejde ved brug af psykologi og selvhjælp. Derefter blev der bygget en mere alternativ tilgang oveni, med healing og clairvoyance. Og senest er han startet som oplægsholder, forfatter og alternativ behandler.

Klubaften 27.

Grundet massiv udvandring til Bornholm aflyses klubaften den 27 april. **TRYK HER FOR AT KOMME TIL VORES RIGTIGE HJEMMESIDE.** Bliv den sejeste angstfighter og brug de stærkeste værktøjer.

! Når vi indfinder os i en presset situation, hvor vores liv eller eksistens bliver truet, opstår denne følelse for at få os til at handle.

! Arrangementskalender. Gaslightning er en form for psykisk mishandling som narcissister udsætter dig for, med det formål, at få dig til at tvivle på dig selv og det du står for. Sidste klubaften inden sommerpausen er 4 maj, hvor vi glæder os til at hører ... Af **HJERTET TAK** for en **SÅ SUPER GODT ET FOREDRAG**. Vi diskuterede, hvad de kognitive konflikters begrænsende betingelser er, og jeg er - først efter min uddannelse til kognitiv adfærdsterapeut - kommet til den slutning, at det er emotionerne. Det er en følelsestilstand som gør, at vi har lært at overleve gennem tiden. Få hjælp til at slippe din angst med værktøjerne: viden, stressreducering, mindfulness, ... Angst er en naturlig del af mennesket og livet. **DET** var en **OPLEVELSE** – for og til Livet. april er aflyst, sidste klubaften er torsdag d. **DET** var en **OPLEVELSE** – for og til Livet.