

Anmeldelse af Audun Myskjias bog **"Find din indre kraft"**

Forlaget Klim, oversat til dansk af Kirsten Bjerregaard, 1. udgave 2014.

Vil du gerne være "din egen lykkes smed"? Vil du gerne en positiv forandring og en bedre livskvalitet?

Kan du overhovedet – har du realistiske muligheder, eller er der noget som begrænser dig? Kan du se mulighederne ud fra de ressourcer du faktisk allerede har?

Tør du overhovedet ændre på noget i dit liv? Virker det for uoverskueligt at skulle gøre en positiv forskel for dig selv? Måske er du den "pæne pige", måske er du terapeuten, som altid gør de gode ting for alle de andre? Men hvad så med dig – tør du prioritere DIG? Hvis du bliver ved med "at give de andre omkring dig iltmasken først", får du i længden svært ved selv at balancere! Tør du for eksempel prioritere bare 5 daglige minutter til dig selv – til en god gang egenomsorg?

Gør du faktisk en forskel for dig selv? Handler du i praksis, så du beriger og forebygger i dit eget liv, så du fortsat har energien i flow til dig selv og alle de andre, som er så heldige at være i dit felt?

Mange beskriver typisk motivation og engagement til både at ville, kunne og turde – men når det hele så skal praktiseres i virkeligheden og gøres, så bliver det pludselig lidt "mudret" og svært... Der er måske så mange andre opgaver du er vant til i din dagligdag; så mange vaner og mønstre, som du mere eller mindre bevidst lever efter. Men måske har du selv mærket aftryk af de moderne lidelser – stress, mental overbelastning og uro?

HVIS du gerne vil forandring i dit liv, så er bevidstheden og tankens positive kraft gode byggestene. Og SÅ er der lige denne her bog af Audun Myskja, som netop er oversat til dansk: "Find din indre kraft"!

Audun Myskja VIL så gerne give os muligheden for at lære at mestre egenomsorg og forebyggelse. Med bogen "Find din indre kraft" KAN han – bogen er simpelthen en gedigen personlig værktøjskasse! Bogen kan hjælpe dig til at udnytte dine iboende, måske sovende, selvhelbredende kræfter! Et stort komplekst emne foldes ud - i al sin enkelhed.

Han TØR give os anvisningerne til "det gode liv" i et skønt fletværk af gammel og ny viden og bogens letlæselige indføring i emner lige fra en kritisk diskussion af placebo/nocebo til områder som meditation, tankens kraft, åndedræt og healing. Disse felter berøres med en sikker faglig hånd med henvisning til utallige videnskabelige kilder og litteratur- og referencelisten er inspirerende. Blandt andet henvises til forskningsdatabasen Natural Standard samt [holistichealingresearch.com](http://holistichealingresearch.com). Du fornemmer klart gennem hele bogen forfatterens intense interesse i at oplyse læseren ud fra egen fyldige erfaring i sit virke indenfor såvel det etablerede sundhedsvæsen som det mere komplementære.

Audun Myskja GØR det hermed muligt for dig at følge op og lære din egen indre fantastiske kraft at kende – dine helbredelses-værktøjer ligger lige for og præsenteres inspirerende i bogen. Du skal blot tage imod og lave dit eget "jeg vil, jeg kan, jeg tør, JEG GØR" regnestykke... Som han skriver i bogen – 1 g forebyggelse ér og bliver værdien af 1 kg behandling. Find de redskaber i bogen som DU kan bruge!

## Anmeldelse af Audun Myskjas bog **"Find din indre kraft"**

Forlaget Klim, oversat til dansk af Kirsten Bjerregaard, 1. udgave 2014.

Ud over at bogen er en sand værktøjskasse i forhold til din personlige egenomsorg, benytter forfatteren også lejligheden til at flette et utal af budskaber ind i teksten. Du er ikke i tvivl om, at Audun Myskja har en klar holdning til hvad det vil sige at være læge og hvordan sundhedssystemet optimalt kan udvikles til gavn for dem det hele handler om; patienterne. Som han udtrykker det, er han havnet i en uheldelig interesse i at være med til at forandre positivt indenfor dette felt. Hans klare oplevelse er, at man som behandler og terapeut ikke skal "behandle" men dele ud af sig selv. Man skal i et fællesskab via redskaber som tillid, nærvær, empati, hænder og stemme danne en resonans/samklang som kan udvikle selvhelbredelsen hos den som søger hjælpen. Lægevidenskabens behandling skal suppleres med egenomsorg og brug af egne ressourcer. Helbredelse findes i hvert øjeblik – det vigtige er, at have fokus på, hvad der er forhindringer. Som Franz Kafka sagde; "virkelighed er dét der virker"!

Fokus hos Audun Myskja er tankens kraft og åndedrættet. Det er en forudsætning at fordybe sig – tanken er frøet, stilheden jorden. Du må samle sindet for at tage dine latente muligheder i brug. Fokus skal flyttes fra IQ til EQ (emotionel intelligens, Noyes 2008). Der kan frigøres mange ressourcer gennem at håndtere følelser og kommunikation på en konstruktiv måde! Man kan starte med at stille sig selv nogle spørgsmål (er anvist i bogen) og stabilisere sit blodsukker!

Følelsesmæssig sundhed afhænger ret præcist af, hvor meget vi sætter hinanden i bås. Lige som fysiske øvelser og teknikker (med eminente og enkle forslag i bogen) kan påvirke dit velbefindende, er der tilsvarende anvisninger til emotionelle teknikker til den indre workout. Og måske er der mest behov for fokus på det emotionelle felt i vores intellektuelle og teknisk fokuserede samfund? De fysiske øvelser kan sætte indre fastlåste emotioner i bevægelse, så du kan komme videre og se klarere. Meditationens fordybende intet kan vise dig vej, så du kan komme videre med dig selv. Dette er også essentielle principper indenfor sundhedsvæsenets egen forskning; træning, læring, egen aktivitet, indsigt og empowerment - især ved kroniske lidelser. Håb, healing (formidle helbredende impuls) og helhed skal være kernebegreber!

Vi kan ikke længere ignorere den nye forskning af energi og biofelter – samlet set kan det betegnes som resonansen mellem forskellige bølgelængder. Vi har haft meget fokus på det ydre – nu ændres der til balance, så der også bliver fokus på det indre!

Audun Myskja VIL, KAN, TØR og GØR med dette kraftfelt af en bog – han har sat et sandt, inderligt og unikt aftryk til hvem som helst der vil, kan og tør tage imod det, så vi enkeltvis og i fællesskab kan gøre en positiv forskel! God rejse.

Anmeldt d. 5. januar 2015 af

Sygeplejerske og FDZ-zoneterapeut (RAB) Lillian Neldeborg  
Studerende på 1. hold af enhedsterapiuddannelsen i Danmark

[www.birkums-zoneterapi.dk](http://www.birkums-zoneterapi.dk)