

## **Anmeldelse af bogen "Helbred DIG selv – styrk din egen modstandskraft" af Audun Myskja.**

*Skrevet af Lillian Neldeborg d. 3. oktober, 2015.*

- Vil du vide mere om, hvad der kan gøres, for at du kan vokse gennem kriser? Hvad der skal til, for at du kan blive hel (igen)? Så vil jeg varmt anbefale dig at læse - og ikke mindst naturligvis BRUGE - bogen her!

Bogen er et "tag-selv-skatkammer" af teknikker ud i emner, hvor nutidens sundhedsvæsen måske opleves utilstrækkeligt. Metoderne er skræddersyet til at supplere almen/konventionel behandling, så det hele går op i en højere enhed.

"Virkelighed er dét som virker" – så hvad med at bruge dine evner til at gøre noget SELV og blive din egen helbreder? Bogen kan hjælpe dig videre netop her, fordi den byder ind med enkle opskrifter på hvad du selv kan gøre. Tag skeen i egen hånd og tag hovedansvaret for dit gode helbred gennem fokus på dine ressourcer og tiden nu og her – i stedet for fokus på problemer og fortiden.

For helt konkret at skabe ændringer, har vi brug for daglig træning for at indarbejde ændringer i kroppen, så de nye mønstre bliver stærkere end de gamle! Det er her DIT ansvar ligger – i dagligt at "gøre noget" for DIG; lidt men godt af, hvad der passer netop til dig og din situation. Der er masser af forskellige relevante teknikker at vælge imellem i bogen.

Igennem det bogen formidler, har du her en unik chance for at "gribe øjeblikket" og lade dig inspirere til at LEVE DIT LIV, lære hvad det er du har brug for på din vej og ikke mindst hvad du ikke har brug for! Livet er et langt udbud af valg, som præger din vej. Hvad er godt – hvad beriger og hvad styrker?

Audun Myskja har endnu engang rakt ud og giver mulighed for at lade dig ramme af sin omfavnende og inspirerende impuls til at leve det gode liv – tag imod og lad dig berige.

Af samme forfatter finder du bogen "Find din indre kraft", som indeholder yderligere god inspiration til de fantastiske selvhelbredende kræfter. God livskvalitet!