

Elsk dig selv og bliv elsket



ISBN:	9788711339282
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Joan Ørting
Forlag:	Lindhardt og Ringhof
Kategori:	Sundhed
Udgivet:	5. november 2014

[Elsk dig selv og bliv elsket.pdf](#)

[Elsk dig selv og bliv elsket.epub](#)

Peter Langdal, teaterinstruktør om Joan Ørting: "Joan er en virkelig karismatisk person, som alle bliver tiltrukket af, og hun er sindsyg dygtig med mennesker. ...Hun motiverer og inspirerer altid andre til at gøre deres bedste. Hun er modig som bare fanden og tør få røven på komedie, og hun har altid været en af mine rollemodeller." Tør du stå i dit eget lys? De fleste af os nedbryder os selv hver dag med tanker som fx: "Jeg er ikke god nok, jeg er ikke klog nok, jeg er ikke smuk nok, jeg er for tyk," Vi bliver vores egen største kritiker og bruger al for meget tid på at slå os selv oven i hovedet, med alt det vi ikke er og kan. Men tankerne er ikke sande. De kommer fra vores barndom og forfølger os hele livet, hvis vi ikke stopper dem. Hele livet igennem skal du være sammen med dig selv, så hvorfor ikke være din mest trofaste og kærligste ven? Ægte kærlighed kommer nemlig indefra. Når du opbygger et varmt og levende kærlighedsforhold til dig selv, vil du opleve hvor megen kærlighed, der pludselig kommer til dig udefra. Vi er kærlighed! I bogen fortæller Joan Ørting, hvordan du bliver bedre til at vise medfølelse for dig selv. Du lærer, hvordan du omfavner dig selv, så du kommer igennem livets svære udfordringer på en positiv måde. Din indre kritiker bliver manet i jorden, så du kan stå trygt og stærk i dit eget lys. Joan Ørting går nye veje og sætter ord på alt det, der spænder ben for, at vi kan få et kærlighedsfyldt liv baseret på et stærkt og sundt selvværd.

– Joan Ørting i "Elsk dig selv og bliv elsket" Derfor kan der ske alverdens ting i vores liv (som der jo oftest og uundgåeligt gør. Læs om Elsk dig selv og bliv elsket i kategorien Krop og sind div. Elsk dig selv og bliv

elsket. Narrated by Forfatterindlæsning. De fleste af os nedbryder os selv hver dag med tanker som fx. Tør du stå i dit eget lys. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. I bogen fortæller Joan Ørting, hvordan du bliver bedre til at vise medfølelse for dig selv. Følelsen af at være god nok er nemlig den samme, selvom der sker forskellige op- og nedture i ens liv. Annoncer med Elsk Dig Selv Og Bliv Elsket på DBA.

Personlig coaching og vejledning; Parterapi; Få lysten tilbage. Det starter med, at du er tro mod dig selv; Terapi / Coaching.

Giv dig selv et varigt kærlighedsbrusebad. Jeg mener faktisk, at det er en kliché, at vi skal elske os selv, før andre kan elske os – der vil altid være én eller anden derude der vil elske os. Selv-omsorgs meditation; Radio: Kærlighed med vilje og hverdagens udfordringer; OM. Det hurtige tip: En psykolog eller psykoterapeut som mig eksempelvis, kan give nærværende opmærksomhed og omsorg (80 % af det, der virker i terapi).