

SUPERTANKER

Manualen til din hjerne

Livet kan være utroligt hårdt og det kan være imponerende nemt.

Uanset hvordan det former sig, er det guld værd at vide, hvordan din hjerne fungerer.

Decembertilbud
50,-

Cirka fem procent af tiden er du fuldt ud til stede i nuet.

Resten af tiden er du fortabt i tanker om fortid eller nutid - eller om noget, der foregår et andet sted. Dit hoved er fyldt med bekymringer eller forventninger.

Indhold

Forord	Side	4
Velkomst	-	5
Bogens organisering	-	6

Din indsigt og forståelse

Blot en tanke	Side	8
De to bevidstheder	-	10
Med livet på autopilot	-	16
Samarbejdet imellem bevidsthed og underbevidsthed	-	19

Dine styreredskaber og deres muligheder

Tanker og sundhed	Side	24
Tankernes biologi - det gør de ved din krop	-	26
Din indre kommunikation med dit immunforsvar	-	27
Tankernes indflydelse på dit immunforsvar	-	28

Din personlige træningslejr

Den aboriginale visdom	Side	36
Forudsætninger for stærke tanker	-	39
Tag magten over tankerne	-	40
Min personlige fortælling	-	44
Dit personlige træningsprogram	-	46
Opdatér dit liv - lav nye indspilninger		54
Sanser og selvbilleder	-	58

Uddybninger og henvisninger	Side	70
------------------------------------	------	----



Når din underbevidsthed styrer

Min far kigger på mig med stor kærlighed i blikket, og min karakterbog i hånden. Jeg er 14 år og tilbyder ham uden forbehold. Han er så stolt af mig, og den stolthed viser han gerne og ofte. ”Du er en køn pige – og du er fantastisk til sprog. Du skal være tre-sproglig korrespondent. Det har du hovedet til. Så kan du en dag blive sekretær for en direktør!”

Og jeg siger dig, jeg gik efter det!

I mange år var det min hotteste karrieredrøm at blive tre-sproglig korrespondent og sekretær for en direktør. Fordi min far syntes. Fordi jeg som 14-årig havde flotte karakterer og flair for sprog. Til gengæld var det ligesom også vedtaget, at det der med tal, det duede jeg vist ikke til! Jeg blev dog ved med at udsætte korrespondent studiet. Til sidst tog jeg eksamen i engelsk – så var den da hjemme.

Jeg skrev – jeg elskede at skrive. Men det var jo ikke den fremtid min far havde udpeget... Jeg var vild med at spille teater, fortælle en historie og underholde – men det kunne man jo ikke leve af.

Så alt det jeg virkelig nød, var henvist til min fritid, imens jeg lavede alt muligt andet for at tjene til de faste udgifter. Jeg var opvasker, tjener, ekspedient, bogholder, jobkonsulent, lærervikar – og lige lidt trivedes jeg.

Jeg fik tre børn – det gav mening, men kunne jo ikke udgøre en karriere. Det tog mig over 15 år at gøre op med min fars ide om, hvad jeg skulle med mit liv.

Da jeg til sidst opgav tanken om at gøre min far stolt, havde han været død i fem år.

Da jeg begyndte at beskæftige mig med de ting, der gjorde mig glad, følte jeg mig først skyldig og utilstrækkelig, men efter yderligere et par år, faldt der en tung sten fra mit hjerte. Jeg læste journalistik – i små bidder og ved siden af “det rigtige arbejde”. Samtidig blev jeg psykoterapeut – også ved siden af jobbet, og for egen regning. Og langsomt fik jeg den træning og viden der skulle til, for at jeg kunne tilgodese mine særlige talenter og mine dybeste ønsker.

I dag - 25 år senere - er mit job stadig også min hobby. Og mit livs formål. Jeg kan ikke eksistere uden mine studerende, min undervisning, mine tanker og ord og fortællinger i tale og skrift.

Min mor holdt aldrig op med at spørge, hvornår jeg skulle have et rigtigt job, og jeg mærkede tydeligt, at i de perioder, hvor jeg af økonomiske hensyn måtte have lønarbejde ved siden af min egen virksomhed, der faldt hun til ro og var langt mere tryk ved min fremtid.



**LÆS
MERE
og køb**

Manualen til din hjerne er en simpel og overskuelig præsentation af de vigtigste funktioner i dit nervesystem.

Med bogen lærer du at navigere i det kaos, som dine tanker og følelser ind imellem skaber.

SUPERTANKER er underholdende - men også en sand guldgrube af metoder og øvelser, som giver øjeblikkelige resultater.