

27 Gode Råd - Indholdsfortegnelse

Forord & Introduktion

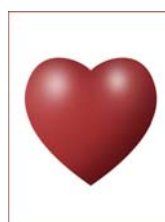
Råd nr. 1
Kend dit mål



Råd nr. 2
Tilgivelse



Råd nr. 3
Vær Opmærksom



Råd nr. 4
**Dyrk masser af sex
– fortrinsvis med
én du elsker**

Råd nr. 5
Smid ordet 'ikke' væk



Råd nr. 6.
Giv livet en fridag



Råd nr. 7.
Elsk din familie



Råd nr. 8
**Besvar det vigtigste
spørgsmål i livet**

Råd nr. 9.
**Vær taknemlig for
dét du har !**



Råd nr. 10.
Find den rette attitude



Råd nr. 11
**Lyt til kroppens
sprog**



Råd nr. 12
Følg dit hjerte

Råd nr. 13
**Et parforhold starter
med en vision**



Råd nr. 14
**Få succes med dit
næste parforhold**



Råd nr. 15.
Opløs din bekymring



Råd nr. 16.
**Opmærksomhed
skaber forandring.**



Råd nr. 17.
**Din irritation. Den
svære gave**



Råd nr. 18.
Det gode skænderi.

Råd nr. 19.
**Opsæt klart mål
og prøv det af.**



Råd nr. 20.
**Vær risikovillig
– for at opnå markant
større udbytte**



Råd nr. 21.
**Skab netværk
og brug det.**



Råd nr. 22
**Vend batterierne
rigtigt.**

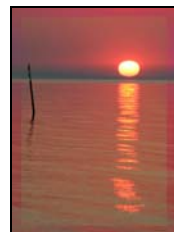
Råd nr. 23.
**Skru op og ned
– med dit åndedræt**



Råd nr. 24.
**Pudeskriget
– gør det lydløst.**



Råd nr. 25.
Gør dét der virker...!



Råd nr. 26.
**Vær tilstede ...
- 110 % !**

Råd nr. 27.
**Vælg dit fokus
– med omhu !**



- Forfatterne bag bogen ...
- Supplerende litteratur ...
- Fotos, rettigheder, tak ...
- ” ... hva´ så – nu ... ? ”



27 Gode Råd - Forord

” Uanset hvad du tror du er, så er du altid, langt, mere end det ... ”



Med de voksende krav til både arbejdsliv og privatliv, kan man som menneske opleve nye og anderledes krav og forventninger, både fra ens partner, familie, venner, arbejdsplads og samfund. Og, vi mennesker udgør en væsentlig ressource i det danske samfund – et af vores bedste råstoffer. I industrien kræves produktivitets forbedringer, hurtige leverancer og bedre kvalitet. Kan vi kræve det samme af os selv som mennesker?

Bogen '27 Gode Råd – Inspiration til et udbytterigt liv' giver os på en forfriskende måde muligheden for at udforske os selv. At udforske dén måde vi tænker på, dén måde vi oplever på, netop dén måde vi ønsker at leve på og ønsker at omgås andre mennesker. Nyt i denne bog er den store variation i indholdet, fordi vi tror på, at mennesker er forskellige. Bogen er letlæselig og indeholder 27 udvalgte råd. Blandt skribenterne er der coaches, terapeuter, en hypnoseinstruktør og en sexolog. Til hvert råd er der en øvelse, der forvandler indhold til læring. Øvelserne er lettilgængelige, enkle og umiddelbare at gennemføre, og alle med spændende perspektiver.

Det er en bog man kan tage frem i ny og næ – når man er nysgerrig på at skabe positive forandringer. Bogen er ikke et magisk værktøj – derimod tilbyder bogen udvalgte genveje til at skabe positive forandringer og forøget livskvalitet.

Jeg vil anbefale '27 gode råd' til alle, der er nysgerrige på sig selv og ønsker at skabe positive forandringer. Både i ens eget liv og for mennesker omkring én. Bogen kan downloades gratis – hvad enten det er til dig selv, en god ven, kollega - eller til dig, der er i rollen som coach, mentor, behandler eller rådgiver.

God fornøjelse

*Dann Sommer,
Personlig Coach & Mentaltræner
September, 2007*

27 Gode Råd - Introduktion

"Man behøver ikke være utilfreds, for at opnå noget, endnu, bedre"

psykologi og værktøjer til
De nyeste og mest brugte
I en ganske anderledes måde
De



Hvad får jeg ud at læse bogen ?

13 spændende og meget forskellige skribenter giver i bogen '27 Gode Råd – Inspiration til et udbytterigt liv' deres bedste råd, de ville give til en god ven. 27 gode råd der rummer summen af deres erfaringer, både fra deres eget liv og deres mangeårige professionelle virke.

Blandt skribenterne finder du adskillige dygtige coaches, en mentaltræner, en hypnose-terapeut, en erhvervsrådgiver, en mentor, en sexolog, en tankefeltterapeut og en kropsterapeut ! Bogen indeholder i alt 27 forskellige råd med tilhørende øvelser, så der er nok at vælge imellem - uanset hvilken situation du befinder dig i. Ingen hokus pokus eller løftede pegefingre her. Tværtimod byder bogen på en række helt konkrete værktøjer, der er lige til at gå til ...

Mennesker er forskellige, og det samme er deres livsvisdom og deres valg i livet. Derfor er der også tilsigtet stor variation i rådene.

Vælger du at bruge de tilhørende øvelser og omsætte rådene i dit eget liv, så er vores erfaring at du vil opleve positive forandringer, både for dig selv, og mennesker omkring. Nogle vil endda bemærke overraskende forandringer – positivt - og at disse kommer hurtigere end de havde forestillet sig ...

Hvem er denne bog for ?

Bogen er for mennesker med en åben og nysgerrig indstilling på livet og sig selv. En bog for dig, der ønsker at skabe positive forandringer i dit eget liv og mennesker omkring dig.

Og, for dig der normalt ikke tror på 'sådan noget ...', så er vores opfordring : bare prøv, gør det, alligevel ! Fordi samtlige af rådene i denne bog er nemlig gennemprøvede – og virker !

Bogen kan downloades gratis – hvad enten det er til dig selv, en god ven, kollega - eller til dig, der er i rollen som coach, mentor, behandler eller rådgiver.

Hvordan får jeg størst muligt udbytte af bogen ?

Læs bogen og brug den. Du behøver ikke at læse hele bogen på én gang. Læs blot dét råd, der umiddelbart fanger dig. Næste gang du læser i bogen er det måske netop et andet råd, der fanger din nysgerrighed og har størst værdi, for dig. Frem for alt. Prøv det af.

Nogle oplever at kunne bruge rådene umiddelbart, andre bruger dem på længere sigt.

Og, om du bliver et nyt og bedre menneske af at læse bogen - well... - det kan vi jo ikke helt garantere ;-) Men, vi kan garantere at du i e-bogen vil finde inspiration og nye tanker til at skabe emotionelt og mentalt overskud i din tilværelse - på mange måder. Forandringer sker, når du tager beslutningen om at ville det ...

... - så, rigtig god fornøjelse - ...måske den første dag, i dit mest udbytterige år – nogensinde ... !