

Styr dina tankar till ett bättre liv - Hur du skapar ditt bästa möjliga liv Mikael von Matérn



Ladda ner PDF

Efter några hektiska men underbara år, vaknade jag upp på ett sjukhus i Borås. Vad var det egentligen som hände? Jag mådde ju så bra igår. Kanske var det min iver att få upptäcka världen eller kanske var det min rädsla att gå miste om något givande livsögonblick, som visade mig vägen till sjukhussängen. Kanske var jag alldeles för ivrig till att få förverkliga mina drömmar eller så var det helt enkelt bara oturen som så nära höll på att presentera mig för döden. Min hjärna hade blivit kraftigt inflammerad, vilket gjorde det svårt för mig att stundtals känna igen mina nära och kära. Att svara på frågor som 2+1 tyckte jag var frågor för Einstein. Läkarna var bekymrade och berättade för mig att utgången var mycket oviss. Det såg mörkt ut, men jag hade fortfarande möjlighet att överleva. För stunden kändes det lättare för mig att tänka att det enbart handlade om otur. När jag sex månader senare var helt återställd, förstod jag dock att det handlade om någonting helt annat. Min kärlek till livet och min vilja att uppleva så mycket som möjligt, blockeradesignalerna som mitt inre försökte förmedla. En inre röst ropade: "Ta det lugnare, gör inte allt på en gång, stanna upp och dra ner på tempot". Dessvärre ignorerade jag denna omtänksamma röst som ville mig så väl. När jag tog mina första stapplande kliv ut ifrån sjukhuset minns jag påfallande väl hur starkt mina sinnen var påkopplade. Barnens skratt gav mig en kittlande känsla i magen, himlens vackra skiftningar fick mig att plötsligt stanna upp och förundras, dofterna av de första vårblommorna gav mig rysningar över hela kroppen. Smaken av den friska luften som jagade sig ner genom mina lungor, gjorde mig djupt avslappnad och känslan av att återigen få se livet gjorde mig smått lyrisk. Min närvaro var total och mina sinnen var skarpare än någonsin. Här startade en ny resa för mig. Jag började undersöka vilka komponenter som ger människan de bästa förutsättningarna till att må bra, och hur vi kan skapa vårt bästa möjliga liv. Åtta år senare har jag nu sammanställt min forskning och mina teorier i en bok. Forskningen som jag genomfört har lett mig fram till slutsatsen att alla människor kan må bra,

varje dag under en hel livstid.

Ladda ner gratis Styr dina tankar till ett bättre liv - Hur du skapar ditt bästa möjliga liv gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Mikael von Matérn

Antall sider:

ISBN: 9789187669163

Format: PDF

Filstorrelse: 15.45 Mb

Ladda ner på 15 sekunder