

Trots att jag har cancer - om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness Iréne Ödmark-Hall



Ladda ner PDF

Cancer. Det där förskräckliga ordet. C-A-N-C-E-R. Som får det att darra till i själen av ren och skär dödsångest. Det där ordet, det hemska, det där som bara drabbar andra. Aldrig en själv. Tills den dag man känner något hårt i vänstra bröstet, något som inte brukar vara där, och som definitivt inte ska vara där, och inser att nu. Nu drabbar det mig. Nu är det min tur." Genomtänkt, genomlevd och alltigenom intressant. Så tänker jag efter att ha sträckt läst Iréne Ödmark-Halls personliga skildring av sin nedstigning i underjorden, sin färd upp mot ljuset och den metod, EFT (Emotional Freedom Techniques), som hon använde som stöd på vägen. Jag önskar att jag hade haft tillgång till denna bok då jag själv drabbades av cancer. Den hade säkert varit till god hjälp." Patricia Tudor Sandahl "Trots att jag har cancer..." är en varm och livsbejakande bok. Den ger utrymme för tankar och funderingar på ett klokt sätt. Den väjer inte för det mörka samtidigt som ljuset, hoppet finns där hela tiden. Om jag själv skulle få cancer är det en tröst att veta att den här boken finns. Jag skulle inte känna mig så utlämnad." Eva Flemström, f.d. kurator inom cancervården Boken är en introduktion till EFT och innehåller en utförlig manual för hur EFT kan användas vid cancer för att bearbeta oro, ångest och stress och på så sätt stärka kroppens egen självläkande förmåga. Ett flertal fallbeskrivningar och personliga berättelser ger insikt i hur EFT kan bidra till ökad livskvalitet trots sjukdom. Om författaren: Med hjälp av EFT och mindfulness hjälper Iréne Ödmark-Hall människor att stressa ner och hitta åter till lugnet och glädjen inombords. Sommaren 2012 drabbades hon av bröstcancer. Hon fick då tillfälle att prova sina egna metoder i skarpt läge, och kunde konstatera att de verkligen fungerade. Iréne är lärare i stresshantering och mental träning, symbolpedagog, EFT-terapeut och AAMET International Accredited EFT Master Trainer. Hon har lång erfarenhet av mindfulness och EFT och förmedlar

sina kunskaper på ett lättillgängligt sätt. Hon är en uppskattad föreläsare och kursledare. 10 kr av varje sålt exemplar går till Barncancerfonden.

Ladda ner gratis Trots att jag har cancer - om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness gratis bok PDF Kindle

Forfattare: Iréne Ödmark-Hall

Antall sider:

ISBN: 9789187813030

Format: PDF

Filstorrelse: 19.97 Mb

Ladda ner på 15 sekunder