

1.

Hvad hvis kærlighed er dit grundstof? : en bog om at forstå hjernens universelle tankeprocesser og om at opdage, at kærlighed er dit grundstof

Forfatter: Kirja Horst Frederiksen

Materialevurdering

Kort om bogen

Interessant bog, der plæderer for hjernen som en legemsdel, der skaber fortællinger og derved fjerner fokus fra det, der ifølge forfatteren er vores egentlige grundstof: kærlighed. For spirituelt søgende

Beskrivelse

Kirja Horst Frederiksen, der tidligere har udgivet *Hvad hvis du allerede er okay?*, undersøger i denne bog kærligheden som grundlaget for alt og hvordan vores tanker kun fører os længere væk fra kærligheden - især til os selv. Først gennemgås det, hvordan hjernen problemløser, bekymrer sig, sammenligner os med andre og dramatiserer. Derefter flyttes fokus til andre steder i kroppen end hovedet. Gennem poesi og personlige anekdoter beskrives det bare at være uden alle hjernens bekymringer som værende vigtigt

Vurdering

Bogen er skrevet i et lettilgængeligt sprog. Der stilles åbne spørgsmål, og læseren får undervejs at vide, hvad de informationer, der står i bogen, kan bruges til i praksis, hvilket fungerer godt. Første del af bogen omhandler hjernen og dens funktioner. Her er det væsentligt at påpege, at Kirja arbejder ud fra 3P (de tre principper), som plæderer for, at sindet ikke kan gå i stykker, men at det er hjernen, der skaber problemerne. Derfor er bogen også skrevet med dette fokus og syn på virkeligheden. Er man som læser åben for dette blik på verden, får man gode råd til at få mere ro og glæde i sin hverdag

Andre bøger om samme emne

Læsere med interesse for 3P kan med fordel læse *Dit selvhelbredende sind*

Til bibliotekaren

Bør indkøbes i begrænset antal til biblioteker, hvor spirituel litteratur hitter

Materialet er vurderet af: Kamilla Ane Petersen



Bog

Sprog: dansk

1. udgave, 1. oplag (2024)

3P (2024)

ISBN: 9788794322331

Faustnummer: 139797051

151 sider

Opstilling: 61.36