



HISTORIA UDGIVER 10 LEVEREGLER – DIN VEJ TIL ET LIV I BALANCE

10 tankevækkende leveregler, der baner vejen for livskvalitet

Dato: 09-06-2022

Michael Huntley har kortlagt 10 leveregler, der baner vejen for et meningsfuldt liv i balance. Med en lang humanistisk uddannelses- og erhvervsmæssig baggrund i bagagen har han skabt et stærkt fundament for at kunne forstå og arbejde med den menneskelige psyke, adfærd og væren.

10 LEVEREGLER – DIN VEJ TIL ET LIV I BALANCE er skrevet med en dybsindig bevidsthed og indsigt i vores fælles menneskelighed. Bogen er fuld af inspiration til at leve et autentisk og helhjertet liv – og samtidig se livet og det at være menneske i et større og dybere perspektiv.

Bogen går i dybden med, hvordan balance først findes, når der er en indre accept af og parathed til at ændre sin livsstil. Paratheden kan ikke tvinges, men må findes med kontinuerligt arbejde med selvet. Det handler om at få forståelsen for de underliggende mekanismer, der fordrer vores tankemønstre, adfærd og behov. Det er denne tilgang, som Huntley med tusindvis af erfaringstimer bag sig kortlægger vejen til, mens han samtidig understreger, at man kun kan være ekspert i sit eget liv. Han gør op med udviklingstrangen, giver plads til at vokse langsomt og endda afvikle de ståsteder, man som menneske har tendens til at fæstne sig ved.

Bogen er skarp, nytænkende, dybsindig og bygger bro mellem psykologien og filosofiske visdomstraditioner for at gøre op med måden at afgrænse verden på, således at helheden kan opfattes intuitivt.

Bogen er skrevet til dem, der har interesse i menneskelig udvikling og forandringsprocesser – og dem, der ønsker at komme ind i det menneskelige maskinrum og blive udstyret med nye og banebrydende bevidstheds- og indsigtssnøgler.

Om forfatteren

Michael Huntley har en lang uddannelsesbaggrund bag sig. Blandt andet en professionsbachelor i pædagogik, to 4-årige psykoterapeutuddannelser, hypnose- og supervisoruddannelser og adskillige spirituelt orienterede uddannelser, bl.a. inden for mindfulness, meditation og bevidstheds- og selvudvikling. Desuden har han arbejdet som underviser, foredragsholder, konsulent, psykoterapeut, mentaltræner og leder i mange forskellige sammenhænge igennem en lang årrække, hvor han har erfaring fra både det private og det offentlige område.

Forfatteren stiller gerne op til interviews.



Michael Huntley
10 leveregler – din vej til et liv i balance

230 sider, hæftet
Udgivelsesdato: 10. juni 2022
Pris: 249,95 kr.
ISBN: 9788794284400
Kan bestilles i enhver boghandel

Kontakt til Michael Huntley
E-mail: proceslaboratoriet@gmail.com
Telefon: 60 67 33 36

Anmeldereksemplarer rekvireres ved henvendelse til forlaget
E-mail: forlaget@historia.dk
Telefon: 27 14 40 65