

VÅR 2019  
ERBJUDANDEN FÖR BOKÄLSKAREN!

**PANETER** BRA FÖR DIG

[www.paneter.se](http://www.paneter.se) • 08-440 76 76

Böcker för  
kropp och själ

# Högekänslighet

Högekänslighet är ett begrepp som myntats av psykoterapeuten och forskaren Elaine N. Aron. Den vetenskapliga termen är "sensorisk bearbetningskänslighet". Högekänsliga registrerar subtila detaljer i omgivningen mer och bearbetar intrycken djupare. Det innebär att verkligheten generellt upplevs mer intensiv – på gott och ont.



## Elaine N. Aron

är amerikansk psykoterapeut och forskare. Elaine har forskat på högekänslighet i mer än tjugo år och har författat hundratals artiklar och åtskilliga böcker om ämnet. Idag har hon en betydande läsekrets i många länder, och hennes forskningsresultat har publicerats i ett flertal akademiska tidskrifter. Hon driver även en privat psykoterapiverksamhet i San Francisco och leder seminarier för högekänsliga personer runt om i världen.

Högekänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet. De lägger märke till många subtila detaljer i omgivningen och bearbetar dem djupt i sitt inre. På grund av denna stora mottaglighet blir de lätt överstimulerade och behöver ofta dra sig undan, något som kan leda till att andra uppfattar dem som tillbakadragna eller blyga. Men de är också ofta intuitiva, kreativa, djupsinniga och medkännande. De ser saker som andra missar och fattar väl genomtänkta beslut. Elaine N. Aron som själv är högekänslig, menar att både omgivningen och de högekänsliga själva borde fokusera mer på allt de har att erbjuda.



**DEN HÖGKÄNSLIGA MÄNNISKAN**  
ISBN 9789198053470

**THE HIGHLY SENSITIVE PERSON**  
ISBN 9780553062182, 149:-

I boken hittar du bland annat

- självbedömningstester som hjälper dig att identifiera de områden där du är högekänslig
- tips på hur du i ett positivt ljus kan rama in dina erfarenheter från det förflyttna och därigenom nå större självkänsla
- insikter om hur högekänslighet påverkar både arbetsliv och personliga förhållanden
- tips på hur du kan hantera överstimulering
- information om medicinering och när man behöver söka hjälp
- tekniker för att berika själ och ande



**DET HÖGKÄNSLIGA BARNET**  
ISBN 9789198053418

**HIGHLY SENSITIVE CHILD**  
ISBN 9780767908726, 139:-

Boken illustrerar genom tydliga exempel hur man kan lotsa det högekänsliga barnet tryggt ut i världen, så att både skola och det sociala livet blir glädjefylla erfarenheter. Speciella utmaningar knutna till olika åldrar tas upp, och ett eget kapitel ägnas helt åt högekänsliga ungdomar. Den svenska utgåvan är uppdaterad med den senaste forskningen.



**DEN HÖGKÄNSLIGA MÄNNISKAN OCH KÄRLEKEN**  
ISBN 9789198053463

**HIGHLY SENSITIVE PERSON IN LOVE**  
ISBN 9780767903363, 149:-

Detta är fjärde boken på svenska av psykoterapeuten och forskaren som myntat begreppet "högekänslighet". I denna bok tar Elaine N. Aron för sig hur detta personlighetsdrag kommer till uttryck i relationer och vilka utmaningar och resurser som en högekänslig partner står inför – både i relation med någon som delar ens personlighetsdrag och med någon som inte gör det.



**I MÖTET MELLAN KÄRLEK OCH MAKT**  
ISBN 9789198053432

I denna bok lär du dig att se vad som triggat din värderande, jämförande sida (rankning) och hur du istället kan skapa samhörighet (länkning). Övningar för det omedvetna hjälper dig att ta fram gamla trauman i ljuset och se hur dessa stärkt din inre kritiker. Du får hjälp att se hur du kan bryta onödiga försvarsmönster och i stället skapa hälsosamma band till andra människor.

**DEN HÖGKÄNSLIGE MANNEN**  
ISBN 9789198403831

Att vara högekänslig kan vara utmanande, särskilt för män som ofta får möta könsstereotypiska kommentarer som antyder att de är "för mjuka", "för emotionella" eller "inte manliga nog".

I den här banbrytande boken hävdar psykoterapeuten **Tom Falkenstein** att vi idag mer än någonsin behöver känsliga män som erbjuder ett nödvändigt motgift mot "giftig maskulinitet". Han erbjuder praktiska råd och strategier för hur män kan lära sig att acceptera sin högekänslighet och använda den som en resurs.

Det här är den första psykologiska guiden som specifikt riktar sig till högekänsliga män och de unika utmaningar de står inför. Boken börjar med att sammanfatta den mest aktuella forskningen om högekänslighet, sedan tar den upp ämnen som manlig identitet och skillnaden mellan högekänslighet och olika psykologiska problem.



## Tom Falkenstein

född 1979, är psykolog och psykoterapeut med inriktning på kognitiv beteendeterapi. Efter studierna 2011 flyttade han till London där han i flera år arbetade som psykoterapeut på ett allmänpsykiatriskt privat sjukhus. Under denna tid utvecklade han ett särskilt intresse för högekänslighet och terapeutiskt arbete med högekänsliga personer (HSP). Han har bland annat vidareutbildat sig hos Elaine N. Aron. Numera har han en egen mottagning i Tyskland och grundade 2015 dessutom ett europeiskt centrum för högekänslighet. Centrumet har sitt säte i Berlin och erbjuder psykologisk rådgivning för högekänsliga människor, både på tyska och på engelska.

Läs utdrag ur boken på nästa sida!

Bokens andra del är en praktisk vägledning för att hantera högekänslighet som man. Där beskrivs strategier och tekniker för att övervinna utmaningar som överstimulering, känslomässig intensitet och låg självkänsla. Boken innehåller också intervjuer med män som har lärt sig att leva bra med sin högekänslighet (flera av männen är svenska) och ett samtal med dr Elaine N. Aron.

"Allt det du upplever bearbetar du och det lämnar kvar djupa spår i dig i form av tankar, känslor, intryck, fysiska förnimmelser, minnen och fantasier. Mer än hos människor som reagerar mindre känsligt på sin omgivning. Som om kroppen och anden vore den resonanslåda som redan en mycket tyst ton får att genljuda, där andra inte ens skulle höra tonen eller inte skulle vibrera lika länge. Ibland är det behagligt eftersom det berikar livet och gör det vitalt och omväxlande. Ibland är det tröttsamt och ansträngande därför att man gärna vill förnimma, iaktta, fundera och känna mindre. När det upplevda bearbetas djupare så gäller det alla positiva och negativa erfarenheter du får i livet." – Tom Falkenstein

"Tanken att människor från födseln reagerar olika känsligt på sin omvärld tycktes förklara så mycket av det jag varje dag kunde observera på min mottagning."



## INNEHÅLL

Högekänslighet	2
Nyheter	6
Personlig utveckling	8
Medvetande & medialitet	12
Medial läkning	17
Hälsa	18
Relationer	23
En kurs i mirakler	24
Andlig utveckling	28
Mat & trädgård	38
Pocket	43
Redskap	45
Cd	46
Dvd	48
Register	50



Böcker för kropp och själ

## Den högkänslige mannen

### Från bokens inledning



... Jag upptäckte att skillnaden mellan vad känsliga män är och det de tror att de måste vara ledde till stort psykiskt lidande hos dem. Ofta kände de skam eller hade mindervärdighets-känslor på grund av sin känsliga

läggning, som de haft sedan barndomen, och de upplevde sin känslighet som "omanlig", "feminin" eller "oattraktiv". Många hade länge försökt förneka sin känslighet eller dölja den för andra – oftast förgäves. Övertygelsen att känslighet och manlighet utslöt varandra tycktes sitta djupt.

Under sessioner hörde jag gång på gång manliga klienter säga att de ville vara "tuffare", fysiskt och psykiskt tåligare och lära sig att vara mer extroverta. Som regel hoppades de att de skulle känna sig mer manliga, bli mer framgångsrika och ha större

förmåga att få igenom saker i arbetslivet eller vara mer attraktiva för potentiella partner. Ibland hoppades de här männen också att det skulle uppstå färre konflikter med deras egen far eller andra män. Det tycktes alltså handla om att de mer ville motsvara bilden av den "typiske mannen".

Då hade jag ännu inte hört talas om begreppet högkänslighet som medfött personlighetsdrag och visste inget om psykologen Elaine N. Aron och hennes kollegers omfattande forskningsresultat kring "Highly Sensitive Person (HSP)" eller på svenska högkänsliga personer. Elaine N. Aron hade forskat i ämnet sedan början av 1990-talet och tog sig därmed an tanken på vissa människors "medfödda känslighet", som beskrivits redan 1913 av den schweiziske psykiatern och grundaren av djuppsykologin C.G. Jung.

... Jag började fördjupa mig i ämnet känslighet. Då stötte jag på begreppet högkänslighet eller "Sensory Processing Sensitivity", som det kallas inom forskningen. Jag kände att jag stött på ett närmast banbrytande psykologiskt koncept som skulle komma att påverka mitt fortsatta arbete som psykoterapeut på ett avgörande sätt. Tanken att människor från födseln reagerar olika känsligt på sin omvärld

tycktes förklara så mycket av det jag varje dag kunde observera på min mottagning. De senaste åren har jag därför gjort en djupdykning i frågan om högkänslighet. Det ledde till regelbunden kontakt med Elaine N. Aron, som lärt mig mycket om forskningsbakgrunden och det terapeutiska arbetet med högkänsliga klienter.

När jag ägnade mig åt högkänslighet slog det mig att jag knappt kunde hitta några böcker som beskrev de särskilda utmaningarna för högkänsliga män ur psykoterapeutiskt och manligt perspektiv. De flesta böcker om högkänslighet har skrivits av kvinnor och tycktes i första hand vända sig till kvinnliga läsare. Samtidigt upplevde jag att de högkänsliga männens lidande var mycket stort, vilket framgick i den terapi och rådgivning jag bedrev. I många självhjälpsböcker framhålls visserligen helt kort de svårigheter som känsliga män upplever på grund av mansbilden i västerlandet, men en bok med djupgående hantering av högkänslig manlighet – som skulle kunna ta bort detta tabu – fanns inte. Den saken ville jag ändra på.

(© Egia förlag, 2018. Översättning Frederik Sjögren)

## Utdrag ur Född sensitiv

### Andra orkade så mycket mer

"Åh, du är så överkänslig! Tål du ingenting, eller? Nu överreagerar du. Allt det där har vi hört. De negativa kommentarerna om hur vi tog så illa vid oss. Om hur vi överreagerade på allt från röstläge till lukter, ljud, buller och stress. Andra orkade så mycket mer. De stod ut. De fixade det. De hade överseende. De tog inte in alltsammans. Kände inte så mycket hela tiden. Blev inte så överväldigade.

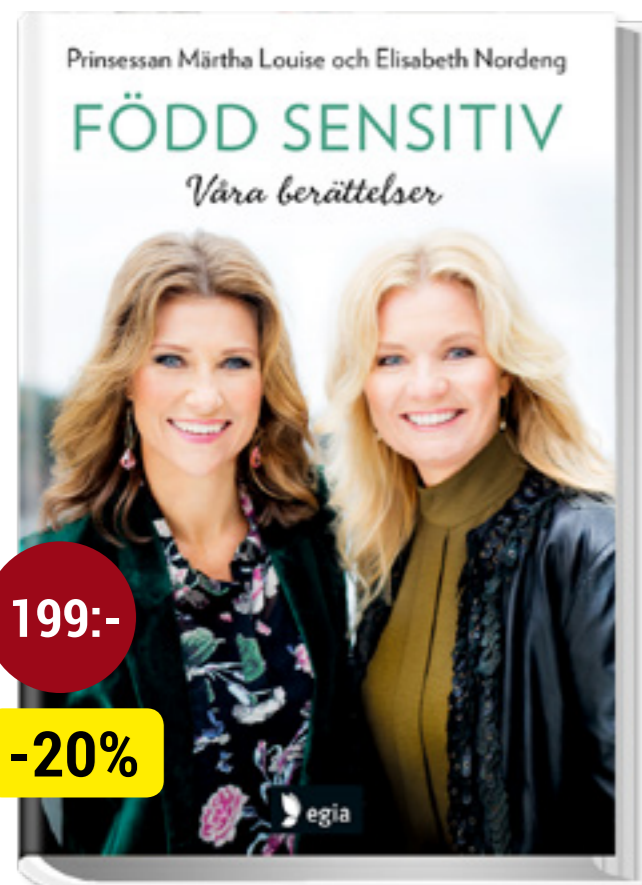
Vi, Märtha och Elisabeth, har vuxit upp i vitt skilda miljöer. Den ena av oss föddes till prinsessa, med en hel nation som arbetsgivare och föräldrar med över hundra resdagar per år. Den andra växte upp i en lägenhet på Røa i Oslo med blanka framtidsark och en vanlig kärnfamilj där mamma var hemma. När vi först lärde känna varandra trodde vi inte att vi hade någonting gemensamt. Bortsett från en viktig sak: Båda hade alltid känt sig lite annorlunda.

Under många år var vi utmattade av att ta in alldeles för mycket av världen runt omkring och av andras känslor. Då psykologen Elaine N. Arons bok *Den högkänsliga människan* kom på norska 2013, pratade vi med varandra om hur väl vi kände igen oss i hennes forskning och hennes samtal med högkänsliga personer. Var och en på sitt håll – Märtha bodde i London och Elisabeth på Nesodden – gjorde vi Arons test för Highly Sensitive Persons (HSP). Där och då föll mycket på plats för oss båda. Arons bok och forskningsrön visade oss att vi var vanliga, helt normala människor, bara lite extra mottagliga.

Vi hör vad du säger. Men vi hör och ser allt det andra också. Den här boken, *Född sensitiv*, är helt och hållet vår personliga berättelse om hur det är och har varit att leva som högkänslig. Vi hoppas att våra erfarenheter och historier kan ge ny insikt och att de som är högkänsliga – och de som lever tillsammans med någon som är det – kan känna igen sig i dem. I arbetet med boken har vi också pratat med kvinnor och män som har gett oss ny förståelse och som inspirerat oss att se alla starka sidor som följer med det här personlighetsdraget.

När du vet att du är högkänslig blir det ofta lättare att leva med det och att använda personlighetsdraget på ett positivt sätt. Då vet du orsaken till att du så lätt tar åt dig och varför du blir överväldigad och överstimulerad fortare än andra. Det finns också verktyg som du kan använda dig av för att få en bättre, mer lätthanterlig vardag. Du får möjligheten att leva ett rikare liv och att testa dina gränser. Att se vilka fantastiska egenskaper du faktiskt har."

(© Egia förlag, 2017. Översättning Birgitta Karlström)



## FÖDD SENSITIV

ISBN 9789198403800, ORD. PRIS 249:-

I den här boken delar prinsessan **Märtha Louise av Norge** och **Elisabeth Nordeng** med sig av sina personliga berättelser om livet som högkänslig och hur de båda har kommit att se personlighetsdraget som en styrka. Genom möten med andra högkänsliga kvinnor och män, forskare och sakkunniga, ger författarna en ny bild av hur högkänsliga upplever världen och hur de kan hitta sin naturliga plats i den. Vi får följa författarna genom barndom, ungdom och vuxen ålder och ta del av deras glädje, sorger och öppenhetliga reflektioner. I slutet av boken finns övningar för en bättre vardag och ett rikare liv som högkänslig.

*"Vi hör vad du säger, men vi hör och ser allt det andra också."*

### Märtha Louise av Norge

föddes till en offentlig roll, vilket hon upplevt som både utmanande och utvecklande. Hon är utbildad fysioterapeut, rosenterapeut och författare/medförfattare till flera böcker. Hon har också lett flera teveprogram i Norge. Hon älskar hästar och har tävlat i ridsport på landslagsnivå. Hon bor i Lommedalen, Norge med sina tre barn.

### Elisabeth Nordeng

är utbildad skeppsmekaniker, men ägnar sig idag helt åt företaget Soulspring tillsammans med prinsessan Märtha Louise. De har skrivit flera böcker tillsammans och arrangerar kurser och föreläsningar inom personlig utveckling och energiarbete över hela världen. Elisabeth bor i Oslo tillsammans med sina fyra barn.



**ILLUMINATORORDEN**  
ISBN 9789198334524

Hemliga planer. Dolda förbindelser. Fördärlig makt. Intima initieringar. Internationella banker och omfattande marknadsmanipulationer. Författaren **Jim Marrs**, som legat på New York Times bästsäljarlista, utforskar historien om Illuminatororden och avslöjar de effekter, det inflytande och den makt som den har haft och fortfarande har över världens regeringar.

249:-

NYHET I APRIL



**MEDIUM**  
ISBN 9789187512650

**Camilla Elfving** är ett andligt medium och författare till flera böcker om det paranormala. I den här boken presenterar hon en fantastisk livsväg – att leva och verka som medium och andlig lärare. Boken innehåller exklusiva intervjuer med forskare på mediumskaop och healing samt kända, verk samma medier med över 30 års erfarenhet av mediumskaop.

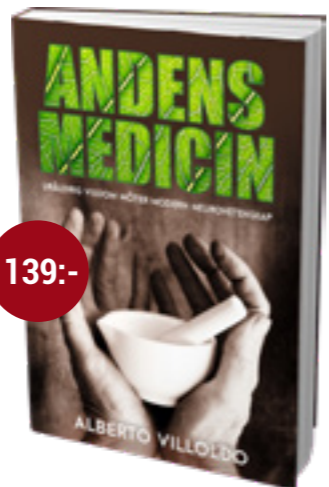
139:-



**AKASHAARKIVEN**  
ISBN 9789187512674

*Akashaarkiven* är en lika praktisk som djup steg-för-steg-handledning i hur du öppnar och använder dina Akashaarkiv. I dessa arkiv, där all mänsklig erfarenhet är lagrad, finns historien om din själs utveckling.

139:-



**ANDENS MEDICIN**  
ISBN 9789187512636

I *Andens Medicin* varvas handfasta tips om en växtbaserad kost som sätter fart på kroppens självläkningsprocesser med urfolkens traditionella recept för hälsa innehållande bland annat initiationsriter, meditation och fasta. **Alberto Villoldo** är psykolog och medicinsk antropolog som under mer än 25 år studerat läketraditionerna hos Amazonas och Andernas schamaner.

139:-



**MÅNOLOGI**  
ISBN POCKET 9789188633385  
ISBN INB 9789188633088, 249:-

Visste du att månen påverkar vår hälsa, vårt humör, våra relationer och vårt arbete? Genom att förstå de olika faserna i månens cykel kan vi använda de till vår fördel i livet. **Yasmin Boland** har fört in månens magi i sitt liv under tjugo år och vet att det fungerar. I boken *Månologi* avslöjar hon sin kunskap och bistår med sina bästa tips för att leva i fas med månen.

49:-

NYHET I JUNI



**KONSTEN ATT MEDITERA**  
ISBN 9789188633286

Allt fler människor har börjat känna en djup inre längtan efter att vara autentiska, att känna sig levande och uppleva gemenskap med andra. **Pema Chödrön** förklarar hur meditationen ger oss en gyllene nyckel till hur vi kan bemöta denna längtan. Hon utforskar på djupet vad hon anser vara det väsentliga man behöver för en livslång meditationspraktik.

249:-

NYHET I APRIL



**JORDMEDICIN**  
ISBN 9789188633231

Schamanernas sätt att leva handlar om att hedra och respektera sig själva, varandra och allt det i livets väv som främjar ett harmoniskt levnadssätt. Livsväven knyter samman alla livsformer och vi är en naturlig del av den. Vi har mycket att lära av schamanerna för att hitta vår mening i livet. **Sandra Ingerman** säger att schamaner utstrålar ett inre ljus som har en upplyftande inverkan på alla.

249:-

279:-

NYHET I MAJ



**DU ÄR EN KOSMISK BUDBÄRARE**  
ISBN 9789188633293

Har du en längtan efter att veta mer om din livsväg och syftet med ditt liv här på jorden? Tänk om du kunde få kännedom om din själs ursprung – var du kommer ifrån, vem du är och varför du är här? Den här boken riktar sig till dig som känner att det finns en större plan för ditt liv. Den är en karta som leder dig hem, hjälper dig att förstå din roll i universum och uppmanar dig att leva i enlighet med din själs djupaste längtan.

**DEN VÄXTBASERADE KOSTEN**  
ISBN 9789198392401

Tankar om miljö, etik och hälsa har lett till ett ökat intresse för veganism och en växtbaserad kost. Men medan allt fler byter ut köttbullarna mot bönor, finns det de som funderar på om det verkligen är hälsosamt att bara äta mat från växtriket. Får veganer i sig tillräckligt med protein, måste man inte dricka komjölk för att få starka ben och visst ökar risken för bröstcancer om man äter soja? Och hur är det egentligen med fisk?

Förvirringen kring vilken mat man bör äta är utbredd och många kostråd grundar sig mer på myter än den senaste vetenskapen. I den här boken har en läkare och en klinisk dietist gått ihop för att hjälpa oss att navigera bland alla motstridiga råd i kostdjungeln.

Målet är att ge läsaren en grundläggande förståelse för hur många av de livsstilssjukdomar som drabbar oss västerlänningar utvecklas. Tillstånd som hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes går nämligen både att förebygga och att behandla – med en växtbaserad kost.

Författarna går igenom olika kostmyter och en rad missförstånd om inflammation, antioxidanter, mättat fett, insulinresistens och mycket annat. Och så besvarar de förstås alla de vanliga frågorna om en växtbaserad kost. De ger oss också en praktisk vägledning till hur man äter växtbaserat, inklusive recept för att komma igång.

*"I den här boken sammanfattar Maria Felding och Tobias Schmidt Hansen forskningen om hälsovinster med en växtbaserad kost. Komplicerade data presenteras lättbegripligt och underhållande. Låt gärna innehållet inspirera till grönare måltider och erfar själv hur det påverkar ditt välmående."*

– **David Stenholz**, överläkare i onkologi, ordförande för Läkare för Framtiden

*"En växtbaserad kost ger ett friskt och starkt liv. Jag önskar att fler ska få uppleva det. Jag är övertygad om att detta är den rätta vägen att gå, både för min egen och för planetens hälsa."*

– **Lars Frölander**, simmare och OS-guldmedaljör



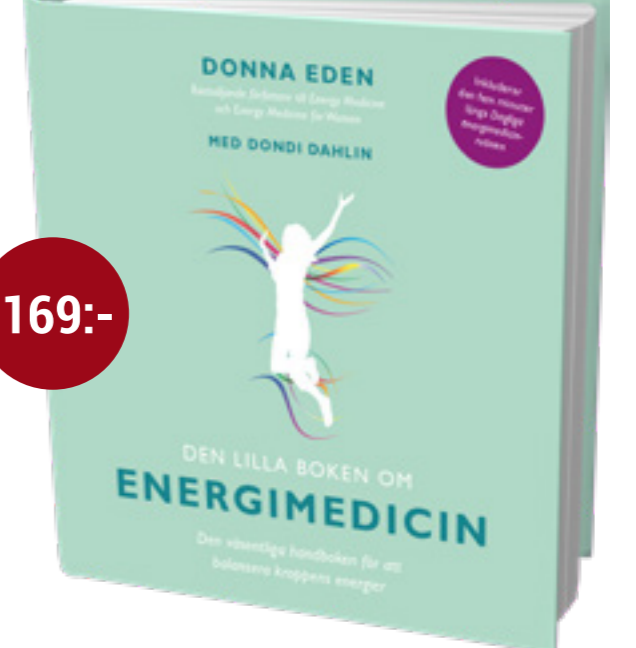
189:-



**VARDAGSÄNGLAR**  
ISBN 9789188633224

Änglarnas kärlek och vilja att hjälpa är villkorslös och oändlig. De står alltid beredda för stöttning och hjälp oberoende av fråga, orsak, personlighet och beteende. Det finns ingen anledning att tvivla på det. I *Vardagsänglar* förmedlar **Jenny Smedley** trygghet om änglarnas närvaro och deras önskan om att få ha kontakt med oss på jorden.

249:-



169:-

**KVANTMEDVETANDET**  
ISBN 9789188633279

Mänkligheten står inför ett vägval. Ska vi fortsätta tro på orsak och verkan och blunda för de senaste rönen inom kvantfysik som talar om för oss att vi är skapare av vår egen verklighet? Vi människor består av möjligheter, inte av något bestämt. Sett ur kvantperspektiv är vi en samling subatomära partiklar i ständig förändring, utifrån intentionerna i vårt eget medvetande.

249:-

**DEN LILLA BOKEN OM ENERGIMEDICIN**  
ISBN 9789187512612

*Den lilla boken om energimedicin* är en enkel och lättanvänd "pocketbok" om en av de mest kraftfulla alternativa hälsotekniker som existerar idag, skapad av den världskända healern **Donna Eden**. I denna bok erbjuder Eden sina läsare en enkel introduktion till de viktigaste energimedicinövningarna som hon rekommenderar för att känna sig förnyad, gladare, piggare, lugnare och mindre bekymrad.

149:-



**TOKSTRESSAD – HUR DU HANTERAR SJUKT STRESSADE VUXNA**  
ISBN 9789198288568

Har du en sjuk stressad vuxen i din närhet? Det har vi med. Eller två faktiskt. Vuxna som blivit sjuka av stress kan vara knepiga. I den här boken får du veta varför din vuxen plötsligt blir arg för typ ingenting och varför du kan hitta kalsonger i kylan. Dessutom delar vi med oss av våra bästa tips. Det finns något som är extra viktigt att förmedla i boken: Det är aldrig ditt fel att din vuxen är sjuk och hen älskar dig fortfarande lika mycket!

179:-



**TANKA DINA TANKAR MED KLOKA TANKAR**  
ISBN 9789187225109

Tanka dina tankar med kloka tankar är **Tomas Gunnarssons** femte bok. Här bjuder han på 94 tankekarameller – kloka historier, tips och visdomar för att lyfta sig själv och andra. Alla har ett budskap som berättas med värme och humor, där storheten finns i det lilla. På ett mästertligt sätt lyckas han förklara det svårbegripliga och inspirera till att åka lite mer bekvämt i livets berg- och dalbana.

249:-



**ÅT HELVETE MED DET**  
ISBN 9789188633170

**F\*\*K IT**  
ISBN 9781848500136, 139:-

"Att säga åt helvete med det handlar inte om att vara ohysad mot andra utan om att möta sig själv (eller åtminstone sitt ego). Det taoistiska sättet att skita i saker är att bemöta sina rädslor och bestämma sig för att de inte ska få hålla mig tillbaka längre."

Ur bokens förord av M. Townsend, präst

-59%



**LÅT KÄNSLORNA VISA VÄGEN**  
ISBN 9789153431510  
ORD. PRIS 219:-

Här hjälper författarna dig att förstå de känslor du upplevt under hela ditt liv. Istället för de reflexmässiga reaktioner på livets föränderlighet som de flesta upplever kommer du att lära dig att se dessa reaktioner i ett större sammanhang. Du kommer få en större förståelse för vad känslor betyder och hur du kan dra nytta av den nya medvetenheten.

89:-

-64%



**THE SECRET – KRAFTEN**  
ISBN 9789153436737  
ORD. PRIS 249:-

När *The Secret – Hemligheten* kom ut spreds den med ljusets hastighet och förmedlades vidare från person till person över hela jorden. Allteftersom människor har börjat förändra sina liv med hjälp av boken har de berättat tusentals fantastiska historier för **Rhonda Byrne**, och hon har fått större insikt i varför människor upplever sådana svårigheter i sina liv. Med dessa insikter kom också kunskapen i *The Secret – Kraften*.

89:-

-40%



**THE SECRET – FÖR TONÅRINGAR**  
ISBN 9789132159015  
ORD. PRIS 149:-

*The Secret* handlar om att återupptäcka en inre kraft som hjälper dig att få fantastiska saker att hända på alla områden i ditt liv. Nu är det dags för dagens tonåringar att ta tillvara sina egna möjligheter. Den förklarar lagen om attraktion på ett sätt som gör det enkelt och självklart för unga människor att ta till sig budskapet om hur man kan förändra sitt liv.

89:-

-59%



**LÅT HJÄRTAT VISA VÄGEN**  
ISBN 9789187505355  
ORD. PRIS 219:-

**Regina Cates** beskriver här sin väg från självförakt och självömkan till det liv hon lever idag, som är präglad av tillförsikt, lycka och alldeles lagom med framgång. Med personlig och öppen hjärtlig röst berättar författaren hur hon började lyssna på sitt hjärta, och agera utifrån kärlek, medkänsla och respekt för sig själv och andra.

89:-

-40%



**DRUNKNA INTE I DINA KÄNSLOR**  
ISBN 9789173871525  
ORD. PRIS 149:-

"Känn inte efter så mycket!" får du kanske höra. Eller: "Du inbillar dig!" Men att vara känslig är inte enbart något hämmande. En sensitiv begåvning är något att ta vara på. Drunkna inte i känslolaget - lär dig att simma!

89:-

249:-

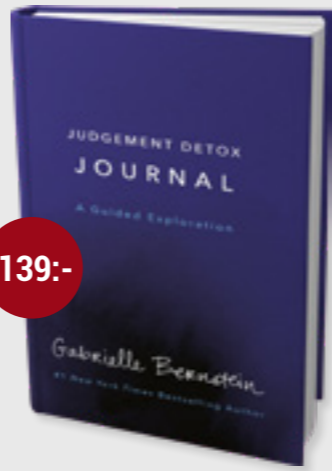


**SLUTA DÖMA**  
ISBN 9789188633187

**JUDGEMENT DETOX**  
ISBN 9781788170734, 139:-

**Gabrielle Bernstein** bjuder personligt på sitt eget komplexa förhållande till dömande samt på de svårigheter och lärdomar hon mött. Hon menar att dömande är detsamma som separation från kärlek, vår sanna natur. Det gör oss splittrade och vi förlorar kontakten med vårt inre jag. Att bli medveten om beteendet kan hjälpa oss att bli mer uppmärksamma och låta avundsjuka ta mindre plats i livet. Målet är inte att sluta döma utan att få ett sunt förhållningssätt till det.

139:-



**JUDGEMENT DETOX JOURNAL**  
ISBN 9781788171380

Opening this journal means that you're ready to release the beliefs that hold you back from living a better life. In her book *Judgement Detox*, **Gabrielle Bernstein** shares an interactive six-step process calling on spiritual principles that are easy to commit to and apply in your daily life. This journal is designed specifically for you to celebrate the miracles and document your process every step of the way.

119:-



**UNIVERSE HAS YOUR BACK**  
ISBN 9781781804254

In this book **Gabrielle Bernstein** teaches readers how to transform their fear into faith in order to live a divinely guided life. Each story and lesson in the book guides readers to release the blocks to what they most long for: happiness, security, and clear direction. The lessons help readers relinquish the need to control so they can relax into a sense of certainty and freedom. Readers will learn to stop chasing life and truly live.

199:-



**SPIRIT JUNKIE**  
ISBN 9789198053425

**SPIRIT JUNKIE**  
ISBN 9781848507135, 139:-

En ung tjej i New York, i vild fart genom livet och med en stadig kurs mot stupet. **Gabrielle Bernsteins** liv präglades tidigt av droger och självdestruktivitet, men en inre röst och ett möte med författaren och inspiratören **Marianne Williamson** ledde till en viktig vändpunkt. Boken beskriver en personlig resa från kaos till harmoni, inspirerad av *En kurs i mirakler*.

229:-



**GÅ VIDARE ÄR SILVER - ÄLTA ÄR GULD**  
ISBN 9789198345674

En gripande självstjälpbok i hur man tar sig an ett liv i motvind. Lika mycket en handbok i personlig utveckling som en omvänt psykologisk självbiografi. Författarna utforskar områden som ångest, avund och rastlöshet samt ger konkreta guider i prokrastinering, hälsa och privatekonomi. En galghumoristisk men varm motvikt till alla böcker som uppmanar oss att bli framgångsrika och lyckliga.

249:-



**FÖRLÅT OCH BLI FRI**  
ISBN 9789163960703

Här får du veta hur det kan gå till att förlåta sig själv och andra och varför det är så viktigt att göra det. Alla människor gör misstag, sårar andra, och blir själva sårade. Med utgångspunkt i egna erfarenheter lär **Barbro Holm Ivarsson** ut enkla, praktiska steg-för-steg-metoder för att släppa ilska, hat och agg, skuld, skam och självnedvärdering, och för att be om förlåtelse när det behövs.

-40%



**NÄR INGENTING FUNGERAR GÖR INGENTING**  
ISBN 9789187505430

Ingenting av det du lär dig kommer utifrån. Kunskapen har alltid funnits inom dig och väntat på att du ska locka fram den i ljuset. Det är det som den här boken handlar om. Här presenteras ett komplett 90-dagarsprogram för att nå en förändring som genom naturlig avslappning ger snabba och djupgående resultat. Boken lär oss att nå ett stadie av ren medvetenhet, och utnyttja potentialen i den.

149:-



-40%

149:-



**DEN MAGISKA BUTIKEN**  
ISBN 9789187505881  
ORD. PRIS 249:-

James Doty är ett ensamt barn. Hans pappa är alkoholisk, och hans mamma är svårt sjuk. När James är tolv år besöker han en nyöppnad butik för att inhandla en löstomme till ett trolleritrick han lärt sig. Där träffar han en äldre kvinna, Ruth som ger James övningar i medveten närvaro och positivt tänkande och från att ha känt sig ensam och arg börjar han se alla fantastiska möjligheter som ligger framför honom.

249:-

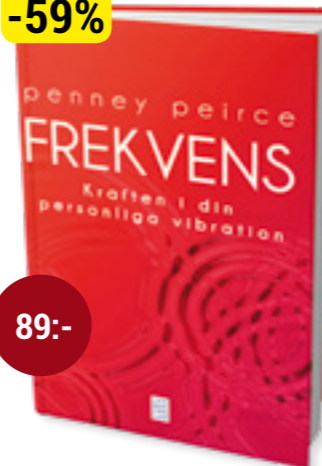


**ÖDLAN I HUVUDET**  
ISBN 9789198151121

Ödlan i huvudet ger oss insikter i hur vi fungerar som människor. Med humoristiska illustrationer och träffsäkra metaforer får vi lära oss hur vi skall hantera våra liv, våra relationer, tankar och känslor. Innehållet är förankrat i modern forskningsbaserad psykologi. Ödlan i huvudet är en bok för fördjupning och inspiration. Det är en bok både för professionella behandlare och allmänheten.

-59%

89:-



**FREKVENNS**  
ISBN 9789153436188  
ORD. PRIS 219:-

I Frekvens visar Penney Peirce hur du ska göra för att uppfatta din personliga vibration och arbeta medvetet med energin för att förändra ditt liv. Genom att lära dig hitta din hemfrekvens - den högsta, mest naturliga vibration du kan uppnå kan du maximera din klarhet, minimera dina ansträngningar och upptäcka nya talanger och förmågor.

269:-



**LEV SOM DU VILL OCH INTE SOM DU LÄRT DIG**  
ISBN 9789127121096

Äntligen finns denna internationella självhjälpsklassiker (*Reinventing your life*) på svenska. Boken introducerar också schematerapi, en del av den tredje vägens KBT.

Insiktsfullt och levande beskriver författarna hur olika destruktiva livsteman uppstår.

199:-



**HANDBOK FÖR OGLADA**  
ISBN 9789198151114

"Det är svårt att vara människa", sa Strindberg. Tittar man på statistiken så stämmer det onekligen rätt bra. Frågan är om, och i så fall hur, vi kan göra oss lite gladare? Boken är utplagd som ett fullständigt program mot depression och nedstämdhet. Verktygen grundar sig huvudsakligen i Kognitiv beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

219:-



**SJÄLVINSIKT**  
ISBN 9789198197921

Vi är många som letar efter nyckeln till att bättre förstå vår omgivning – och samtidigt kan det bästa svaret många gånger finnas hos oss själva. Boken *Självinsikt – Nyckeln till att utveckla dig själv och andra* baseras på Enneagrammet, en inspirerande modell för ökad självinsikt. Boken riktar sig speciellt till den som vill utvecklas och stärkas som ledare, medarbetare, kollega och privatperson.

-32%

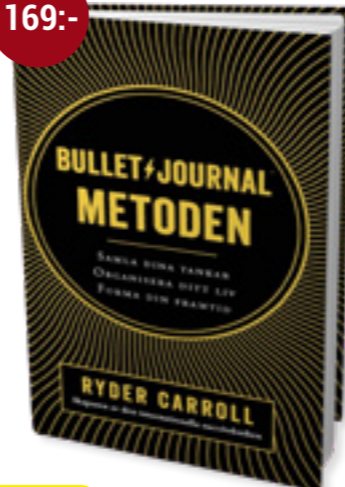
149:-



**STRESSA AV!**  
ISBN 9789187505812  
ORD. PRIS 219:-

När snäste du senast åt någon eller sa något som du i efterhand ångrade? Varför? Den mest sannolika orsaken var stress. Stress är destruktiv och obehaglig och smyger sig in överallt. Den påverkar våra relationer, ger biverkningar i kroppen och orsakar beteenden som missgynnar oss. I den här boken använder sig Davidji av sin flera decennier långa erfarenhet av att arbeta med personer i extremt pressade situationer för att ge oss de lösningar på stressproblemet som vi saknat.

169:-



**BULLET JOURNAL-METODEN**  
ISBN 9789153432692

Bullet journal-metoden handlar om mycket mer än att organisera dina anteckningar och att-göra-listor. Det handlar om vad Ryder Carroll kallar medvetet levande: att rensa bort distraktioner och fokusera din tid och energi på det som är verkligt meningsfullt, både på arbetet och i ditt privatliv. Det handlar om att spendera mer tid på det du bryr dig om, genom att jobba mot färre mål.

-59%

89:-



**OAVSETT VAD SOM HÄNDER**  
ISBN 9789153433729  
ORD. PRIS 219:-

I den här boken presenteras ett unikt och kraftfullt inspirationsprogram som ger dig både ny kraft och förmågan att förverkliga dina drömmar. Många försöker leva efter attraktionslagen men sanningen är att det inte fungerar om du inte använder dina viktiga hitta tillbaka-muskler: de inre musklerna som gör det lättare att navigera över livets farthinder.

-65%

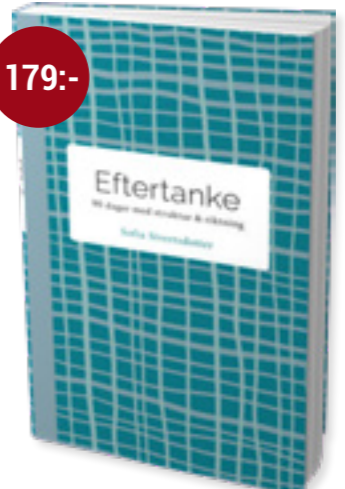
69:-



**VARFÖR HÄNDER DETTA MIG ... IGEN?!**  
ISBN 9789153430308  
ORD. PRIS 199:-

Hamnar du gång på gång i samma typ av konflikter? Har du försökt att förändra andra människor, utan att lyckas? I denna bok ger Michael Ryce oss kraftfulla, praktiska verktyg för att förändra de mönster som ligger bakom tankar och beteenden av detta slag. Metoden går ut på att vi ska lära oss att ta fullt ansvar för våra liv – för våra tankar, våra känslor och vårt sätt att tolka världen.

179:-



**EFTERTANKE**  
ISBN 9789198350166

Bygg en stabil grund, skapa livgivande rutiner och kom närmare din dröm. Längtar du efter en tydligare riktning och ett skarpare fokus? Vill du skapa något, men har svårt att behålla motivation? Vill du ha mer tid för reflektion? *Eftertanke* är en praktisk arbetsbok för den dröm som du vill förverkliga. Du tydliggör var du befinner dig, vart du är på väg och fokuserar sedan på din dröm i 90 dagar.

**Danu Morrigan**

från Irland baserar sitt författarskap på egna erfarenheter och berättelser från kvinnor som deltagit på hennes populära webbförum för döttrar till narcissistiska mödrar. Eftersom boken bygger på författarens egna erfarenheter handlar den specifikt om mödrar och riktar sig till döttrar, men även söner kan ha stor nytta av att läsa den.



199:-



**DU ÄR INTE KNÄPP ... DET ÄR DIN MAMMA**  
ISBN 9789198053456

Känner du dig ofta sårad och upprörd efter att ha varit i kontakt med din mamma? Är det som om du blir "någon annan" i hennes närhet? Boken diskuterar vad narcissistisk personlighetsstörning är, hur den ser ut hos olika mammor och vilka effekter den kan få. Sedan diskuteras våra olika möjligheter när det gäller fortsatt kontakt med vår mamma och hur det påverkar oss att känna till sanningen.



**Davidji**

Meditationsmästaren och författaren Davidji som bland annat har skrivit bästsäljaren *Stressa av!* lämnade den tjugo år långa karriären inom business för att istället viga sitt liv åt mänsklig och andlig utveckling. Han är en internationellt erkänd stresshanterare och ordnar workshops och resor för dig som vill påbörja eller fördjupa dig i din andliga resa. Varje vecka kan du lyssna till honom live på HayHouseRadio där han delar med sig av sin visdom. Genom sitt engagemang har han hjälpt tusentals människor till ett helare liv.

# Medvetande & Medialitet

Är du, precis som många andra, nyfiken på andra dimensioner? Livet efter döden? Kanske du redan har erfarenhet av det och vill veta mer och fördjupa dina kunskaper? Möjliga svar kan finnas i kanaliseringar från andevärlden, eller hos människor som haft mystiska upplevelser eller besökt andra sidan i samband med nära döden-upplevelser, eller inom naturvetenskapen ...

-59%



89:-

**DET FINNS INGA FARVÄL**  
ISBN 9789153437062  
ORD. PRIS 219:-

Döden är det enda som är säkert i livet, för oss själva och för dem vi älskar. En dag kommer var och en av oss att upphöra att existera i vår rådande fysiska form och lämna det liv vi känner till för att fortsätta in i det okända. Men vad händer med anden – vart tar allt liv, energi och vitalitet vägen? Det kan väl inte bara försvinna?

-59%



89:-

**MIN SON OCH LIVET EFTER DETTA**  
ISBN 9789187505393  
ORD. PRIS 219:-

**Elisa Medhus** son Erik var tjugo år när han valde att ta sitt liv. Förutom det ofattbara i att en ung människa inte vill leva längre, kastade händelsen in hans föräldrar i den brutala insikten att de inte lyckats fånga upp sitt barn i denna desperation. Och nu var det för sent. Men situationen tog en vändning ingen kunnat förutse.

-59%



89:-

**HIMLEN TUR/RETUR**  
ISBN 9789187505164  
ORD. PRIS 219:-

*Himlen tur/retur* är **Mary C. Neals** otroliga berättelse om hur hon fördes från livet genom döden och vidare till evigt liv, och sedan tillbaka igen. Genom alla fantastiska detaljer från himlen, där hon kommunicerade med änglar, och beskrivningen av den starka sorg hon kände när hon tvingades inse att hennes tid inte var kommen ännu, får vi här dela Marys extraordinära upplevelse av ett mirakel i vår tid.

-59%



89:-

**EN DÖRR PÅ GLÄNT**  
ISBN 9789187505362  
ORD. PRIS 219:-

Vad är det som gör att det är så vanligt att allvarligt sjuka människor vet exakt när deras tid är kommen? När **Patricia Pearson** inom loppet av några månader förlorat både sin far och sin syster började hon forska om det som kallas nära-döden-medvetande. Aldrig hade hon kunnat ana vilken mängd upplevelser som väntade på att berättas, när hon väl började fråga.

-59%



89:-

**DET OSYNLIGA RIKET**  
ISBN 9789153435587  
ORD. PRIS 219:-

Den här boken handlar främst om författarens kommunikation med det osynliga riket i en annan, högre dimension. Läs om hennes arbete som medium och andlig vägledare, och ta del av hennes klients brev som öppenlyst berättar om hur deras liv har förändras sedan de varit i kontakt med **Lena Ranehag**. Boken erbjuder också olika meditationer och visualiseringsövningar.

-59%



89:-

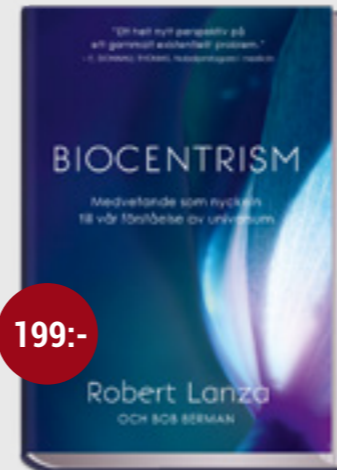
**FRÅGA DINA VÄGVISARE**  
ISBN 9789153431213  
ORD. PRIS 219:-

I *Fråga dina vägvisare* ger författaren dig de redskap du behöver för att själv komma i kontakt med dina vägvisare. Genom dagliga övningar lär du dig att se vilka de är, varifrån de kommer och hur de kan hjälpa dig. När du på detta sätt ger din egen ande näring kommer ditt liv att på ett naturligt sätt bli enklare, lättare och mer glädjerikt.

## Robert Lanza

Robert Lanza har utforskat naturvetenskapen i över fyrtio år, och han anses som en av världens främsta forskare. Han är för närvarande vetenskaplig chef vid Advanced Cell Technology och biträdande professor vid Wake Forest University School of Medicine.

Lanza och hans forskning har varit med i media världen över, bland annat i alla större amerikanska tv-nät, CNN, och tidningarna Time, Newsweek och People – och på bland andra New York Times, Wall Street Journal, Washington Post, Los Angeles Times och USA Today har han varit med på omslaget. Lanza har arbetat tillsammans med några av vår tids största tänkare, däribland Nobelpristagarna Gerald Edelman och Robert Porter. Han hade också ett nära samarbete med B F Skinner ("den moderna beteendevetenskapens fader") vid Harvard University och med Jonas Salk (som upptäckte poliovaccinet) samt med hjärttransplantationspionjären Christiaan Barnard.



199:-

**BIOCENTRISM**  
ISBN 9789198053487

Biocentrismen erbjuder en förklaringsmodell som placerar liv och medvetande i centrum av universums existens. Genom djupgående motiveringar och logiska argument erbjuder **Robert Lanza** svar på några av den moderna vetenskapens största mysterier, såsom universums uppkomst, observatörens betydelse, medvetandets natur och funktion, och varför fysikens lagar tillsynes är perfekt anpassade för att främja liv.



199:-

**ETT LEVANDE UNIVERSUM**  
ISBN 9789198053494

Enligt biocentrismen existerar ingen verklighet utanför den medvetna observatören – tid och rum är endast sinnets verktyg för livsupplevelse. Det är alltså livet självt som genom medvetande skapar universum – inte tvärt om. Den här boken går på djupet i biocentrismens svar på vetenskapliga problem och presenterar dem på ett pedagogiskt sätt med förtydligande illustrationer.

-59%



89:-

**EN FÖRNIMMELSE AV DET OKÄNDA**  
ISBN 9789187505218  
ORD. PRIS 219:-

Hela sitt liv har **Jörgen Gustafsson** "vetat" saker, och förundrat omgivningen med träffsäkra uttalanden om vad som skulle ske. För första gången berättar han den spännande berättelsen om sitt liv och sitt kall. Boken bygger på ett stort antal intervjuer gjorda av **Per Ola Thornell**, som tillsammans med Jörgen skrivit och sammanställt boken.



249:-

**MEDIUMSKAP I VARDAGEN**  
ISBN 9789163918056

Häng med på en resa för att söka det naturliga snarare än det övernaturliga. Du möter nya perspektiv, kritiskt tänkande, insikter om vad du kan förvänta dig av ett medium och så den viktiga frågan "vad tror du själv?". Om livet efter döden, onda andar, synkronicitet och meningen med livet? Boken bygger på en övertygelse om att vi alla kan utveckla vår medialitet och samarbeta med den universiella intelligens som finns och som jobbar med oss.

-40%



149:-

**LJUSET MELLAN OSS**  
ISBN 9789187505423  
ORD. PRIS 249:-

Där de flesta tror att en ogenomtränglig mur delar världen mellan levande och döda ser **Laura Lynne Jackson** klara, strålände band av ljus som passerar igenom en barriär tunn som ett pappersark. Hennes visar otaliga exempel på att relationerna till människor vi älskar lever vidare över tid och rum. Vi får förståelse för hur långt vårt medvetande sträcker sig och vad det innebär att vara människa.

-40%



149:-

**BORTOM TIDIGARE LIV**  
ISBN 9789187505478  
ORD. PRIS 249:-

I den här boken berättar **Mira Kelley** om de lärdomar hon har fått genom arbetet med sina klienter. Berättelserna visar hur du kan läka dig själv till kropp, sinne och själ genom att lära dig mer om tid, karma, öde och fri vilja liksom om hur varje val skapar en ny verklighet för dig. Förbered dig på en kraftfull transformation när du upplever lärdomarna från dina tidigare liv!



**ÄNGLAR**  
ISBN 9789198216523  
**CONNECTING WITH THE ANGELS**  
ISBN 9781788172080, 119:-

Änglar är en vacker och glädjefylld introduktion till änglarnas värld. Mediet **Kyle Gray** visar på ett tydligt och praktiskt sätt hur du kan börja arbeta med änglarna i din egen vardag och använda deras ljus för positiv förändring och läkning.

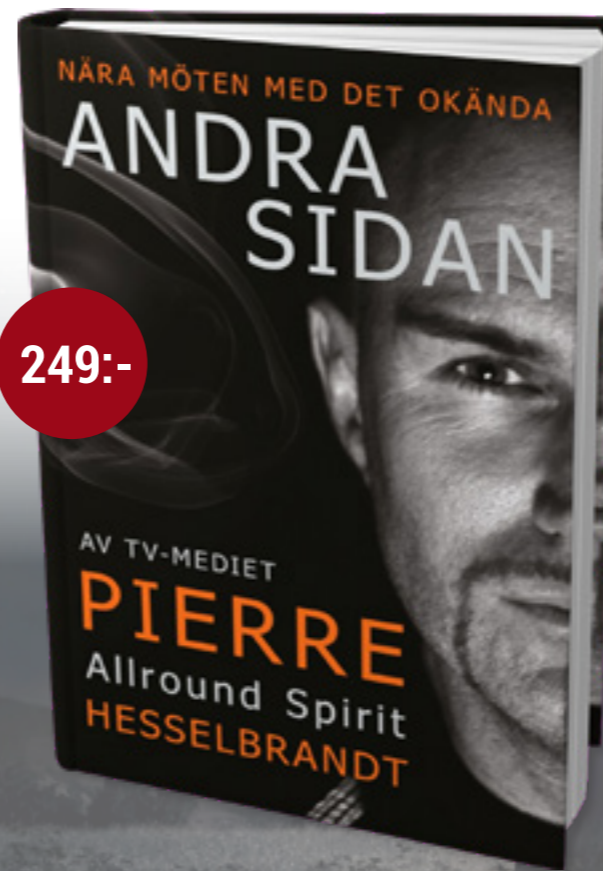
Du kommer bland annat att få insikt om:  
• varför änglarna finns och deras högsta syfte  
• vilka änglar som representerar dina olika livsområden och hur du arbetar med dem  
• hur du kan möta och lära känna din skyddsängel  
• ärkeänglarnas särskilda kraft och hur du kopplar upp dig på deras våglängd  
• hur du skapar verkningfulla böner och affirmationer

179:-

**Kyle Gray**

Redan under uppväxten hade **Kyle Gray** förmågan att höra, känna och se vad som skedde bortom sinnevärlden, och dessa färdigheter ledde vidare till upptäckten av änglarnas kraft och kärlek när han var i tonåren. Han började arbeta som professionellt medium som sextonåring.

Idag är Kyle en av de mest eftersökta experterna inom sitt område. Hans framträdanden i Storbritannien och resten av Europa säljer ut på några dagar, och väntetiden för en privatsession är två år. Han har skrivit fyra böcker.



249:-

**ANDRA SIDAN : NÄRA MÖTEN MED DET OKÄNDA**  
9789163994944

**Pierre Hesselbrandt** är känd från både tv och tidningar och är en av Sveriges allra mest populära medier.

Under många år förnekade Pierre sin mediala gåva. Men en bilolycka 2007 fick honom att våga tro på sin förmåga igen. I samband med bilolyckan hade han en nära-döden-upplevelse och mottog ett budskap från en skyddsängel om att han ska hjälpa människor. Det har Pierre gjort sedan dess, som bland annat kursledare, föreläsare och medium.

Pierre Hesselbrandt har hjälpt både troende och skeptiker. Du får möta människor från olika yrkeskategorier och delar av vårt samhälle, som öppenlydigt berättar sina personliga historier om när de via Pierre har fått kontakt med avlidna närstående. Pierre förmedlar personliga detaljer som han omöjligt kunnat veta.

Dessa äkta historier, tagna direkt från verkligheten, visar att Andra sidan och det övernaturliga finns. Berättelserna skänker hopp och ger möjlighet till läkning.

*Pierre vill visa att det finns ljus i mörkret!*



-36%



89:-

**HELIGT LIV, HELIG DÖD**  
ISBN 9789185757169  
ORD. PRIS 139:-

*Heligt liv, helig död* är såväl en vetenskapligt noggrann som känslofylld resa genom nära-döden-upplevelsens olika stadier. Boken är en outhärlig läsning för personer som lever med en terminal sjukdom, samt för deras närstående och vårdare. Det är en utmaning för oss alla att leva mer fullt ut genom att konfrontera vår egen syn på döden.

-59%



89:-

**FÖRANINGAR**  
ISBN 9789187505133  
ORD. PRIS 219:-

Trots den vanliga föreställningen att föränningar inbegriper mörka visioner och varningar om framtida katastrofer är sanningen att de ofta ger oss glimtar av små, personliga detaljer i vardagen. Lär dig att lita på dem, att påverka hur föränningar kommer till dig och att hitta en gemenskap med andra där du kan dela med dig av dina erfarenheter öppet.

-40%



149:-

**UPPLEVD NÄRVARO**  
ISBN 9789187505492  
ORD. PRIS 249:-

Här samlas en mängd andlöst fängslande berättelser om det fenomen som benämns just upplevd närvaro. Författaren kan – genom sin översikt av fenomenet genom historien, och noggrann genomgång av möjliga psykologiska och neurovetenskapliga förklaringar – avslöja fascinerande slutsatser om den mänskliga hjärnan, om den utomvärldliga världen runt oss, och om styrkan i vår obändiga förmåga att hoppas.

239:-



**JAG VAR DÖD I 8 MINUTER**  
ISBN 9789163980510

**Martin Wentzel** var dödförklarad i 8 minuter efter en trafikolycka 1986. Han lämnade sin fysiska kropp och fördes in i andra dimensioner av liv. På andra sidan i ljuset mötte han transparenta ljusgestalter som gav honom livets "nycklar", det vill säga den kunskap och de insikter som vi måste ha för att vi skall kunna leva livet i vår fulla kraft och potential – så som det var tänkt ifrån början.

229:-



**MEDIUM**  
ISBN 9789187512438

**Camilla Elfving** är ett andligt medium och författare till flera böcker om det paranormala. I den här boken presenterar hon en fantastisk livsväg – att leva och verka som medium och andlig lärare. Boken innehåller exklusiva intervjuer med forskare på mediumska och healing samt kända, verksamma medier med över 30 års erfarenhet av mediumska.

-59%



89:-

**HELANDE MINNEN FRÅN TIDIGARE LIV**  
ISBN 9789187505195  
ORD. PRIS 219:-

Minnen från tidigare liv är traditionellt kopplat till svårigheter och negativ påverkan på det liv vi lever nu. I sitt arbete med klienters regressioner till tidigare liv upptäckte **Atasha Fyfe** att positiva minnen kan ha minst lika stor betydelse, och att de till och med kan fungera helande.

249:-



**ANDEVÄRLDENS RÖSTER**  
ISBN 9789188633255

*"Det är en ära att kunna ge de i andevärlden en röst och tröst åt människor på vår jord."*

**Liselotte och Camilla Örnberg**, mor och dotter, har följts åt på resan till att bli några av Sveriges mest uppskattade medier, bland annat genom sin medverkan i TV-programmet *Det Okända*. Det är deras starka övertygelse att alla har möjlighet att kommunicera med de i andevärlden, det gäller bara att öva upp sin förmåga.

Livet som medium har berikat deras liv. Nu vill de uppmuntra andra att utforska och fördjupa sig själva och sina andliga relationer.

Livet som medium har berikat deras liv. Nu vill de uppmuntra andra att utforska och fördjupa sig själva och sina andliga relationer.

I *Andevärldens röster* delar de med sig av sina berättelser, insikter, lärdomar och verktyg som inspirerar och hjälper dig på vägen.





### BARNES MINNEN FRÅN TIDIGARE LIV 9789198403824 (496 SIDOR)

Tron på att människan överlever döden och återkommer i en ny fysisk skepnad är några av människans äldsta trosföreställningar och återfinns i alla världsdelar. Opinionsundersökningar i västvärlden visar att det är omkring 20 % som helt eller delvis tror på reinkarnation. Men finns det några bevis för reinkarnation?

Sedan mer än femtio år har flera kompetenta forskare utförligt studerat hundratals fall med barn som säger sig minnas tidigare liv. Så snart dessa två- och treåringar börjar tala, berättar de spontant att de har levtt ett tidigare liv och lämnar ofta detaljerade uppgifter. I boken presenteras ett stort antal vetenskapligt utforskade fallstudier. Författaren redovisar både styrkor och svagheter i bevisningen och lämnar över till läsaren att bilda sig en egen uppfattning.

Boken utgör ett viktigt bidrag till att utmana den västerländska, materialistiska världsbilden.

*"Boken tillägnas dem som håller möjligheten öppen för att människan överlever döden."*

249:-

### Fallbeskrivning

## Minnen från ett liv som stridspilot

**JAMES LEININGER** föddes 1998 och växte upp i Louisiana, USA. Redan innan han fyllt 2 år var han fascinerad av flygplan från andra världskriget, och det visade sig under de kommande åren att han hade oförklarliga och detaljerade kunskaper om dem. När han lekte med flygplan utropade han "flygplan störtar brinnande" och kraschade dem samtidigt gång på gång på familjens soffbord.

I samma ålder började han få otäcka mardrömmar flera gånger i veckan. Han gallskrek, sparkade vilt omkring sig och skrek: "Flygplan kraschar! Lilleman kan inte komma ut!" Lite senare påstod han att hans flygplan hade störtat brinnande, att det hade skjutits ner av japanerna, att det hade lyft från en båt som hette Natoma och att där även fanns en person som hette Jack Larsen. När han tillfrågades vem "lilleman" var svarade han att det var han själv.

### Andra världskriget

När han råkade se en bild av militärbasen på ön Iwo Jima i Stilla Havet från andra världskriget påstod han att det var där hans flygplan sköts ner. Strax efter att han fyllt 3 år började han även rita krigsscener med stridsflygplan, örlogsfartyg, bomber och kulor. Det visade sig senare att hans uppgifter stämde in på **JAMES HUSTON**, Pennsylvania, som var stridsflygare och omkom vid slaget om Iwo Jima den 3 mars 1945, endast 21 år gammal. USS Natoma Bay var ett amerikanskt eskortfartyg från andra världskriget, och Jack Larsen var en stridspilot som flög i samma formation som James Huston vid dennes sista uppdrag. Det framkom också att James hade detaljerade kunskaper om familjen Huston. James far var under flera år omvittnat negativ till sin sons påståenden och försökte



länge finna en naturlig förklaring. Många av de uppgifter som James lämnade kunde verifieras via olika dokument, vittnesmål från krigsveteraner och från James Hustons syster. Vid 18 års ålder tog James värnning i flottan – inte flygvapnet "den här gången" sade han.

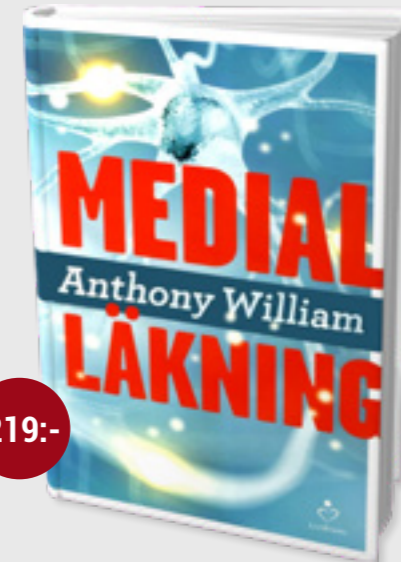
(@ Egja förlag, 2018)



### Anthony William

det medicinska mediet, har hjälpt tiotusentals människor att bli fria från krämpor. I sin första bok, *New York Times* bästsäljaren *Medial läkning*, avslöjar han hur vi kan läka oss själva från många sjukdomar och den viktiga rollen näringen spelar.

219:-



### MEDIAL LÄKNING ISBN 9789187505867 219:-

### MEDICAL MEDIUM ISBN 9781781805367 139:-

Blir du förvirrad av alla motsägelsefulla hälsoråd och längtar efter tydlig vägledning? Är du orolig över ökningen av sjukdomar och vill ha råd för hur du ska förebygga dem? Vill du gå ner i vikt? Känna dig och se ut att vara yngre än du är? Få mer energi? Hjälpa en närstående att bli frisk? Har du provat allt, varit överallt utan att ha fått den hälsa du önskar? Vill du

ha en försäkran om att ditt lidande inte är inbillning, att det inte är du själv som orsakat det? Vill du känna dig som dig själv igen? Återfå din mentala klarhet och balans? Vill du få andligt stöd och hitta kontakten med din själ och dess potential? Då är *Medial läkning* en bok för dig.

### MEDIAL LÄKNING KOSTGUIDEN

ISBN 9789188633057,  
249:-

### MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS

ISBN 9781401948320,  
229:-

*Medial läkning Kost-guiden* gräver djupare in i de dolda läkande krafterna i frukt och grönt och förklarar hur vi kan ta tillvara på dem och förändra våra liv på vägen. Du får bland annat Kritisk information

249:-



tion om specifika faktorer som bidragit till ökningen av sjukdomar och hur vi kan skydda oss. Kunskap om mat som kan reparera ditt DNA, boosta ditt immunförsvar, förbättra din mentala hälsa, neutralisera ph-värdet i kroppen och mycket mer.

NYHET I MAJ

159:-



### MEDICAL MEDIUM CELERY JUICE ISBN 9781401957650, 159:-

Celery juice is everywhere for a reason: because it's saving lives as it restores people's health one symptom at a time. Here **Anthony William** introduces you to celery juice's incredible ability to create sweeping improvements on every level of our health. Find out for yourself what liver rescue is all about: being clearer-headed, more peaceful, happier, and better able to adapt to our fast-changing times.

### MEDIAL LÄKNING SKÖLDKÖRTELNS HEMLIGHET

ISBN 9789188633200,  
249:-

### MEDICAL MEDIUM THYROID HEALING ISBN 9781401948368, 219:-

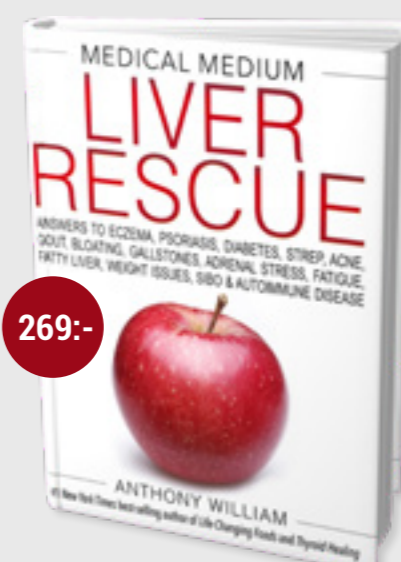
Den tredje boken i serien **medial läkning!** Kämpar du med kroniska hälsobesvär? Då är du inte ensam. Snarare är du en av miljoner människor som upplever mystiska symtom som läkare nu börjar koppla ihop med sköldkörtelsjukdomar.

249:-



I över 100 år har vi saknat konkret information om vad som orsakar sköldkörtelproblemen som drabbar allt fler. Nu avslöjar **Anthony William** att Hashimotos sjukdom inte betyder att kroppen attackerar sig själv! Vidare berättar han att det finns mer bakom sköldkörtelcancer än vad vi får höra, att du inte ska tappa hoppet om du har opererat bort din sköldkörtel och sköldkörtelsjukdomar ska inte skyllas på våra gener.

269:-



### MEDICAL MEDIUM LIVER RESCUE ISBN 9781401954406, 269:-

*Medical Medium Liver Rescue* offers the answers you should have had all along. With his signature compassion, **Anthony William**, the *Medical Medium*, shares unparalleled insights into undiscovered functions of our life-saving livers, explains what's behind dozens of health issues that hold us back, and offers detailed guidance on how to move forward so we

can live our best lives. Find out for yourself what liver rescue is all about: being clearer-headed, more peaceful, happier, and better able to adapt to our fast-changing times. Learn how to sleep well, balance blood sugar, lower blood pressure, lose weight, and look and feel younger.

**Kommer på svenska hösten 2019!**



299:-

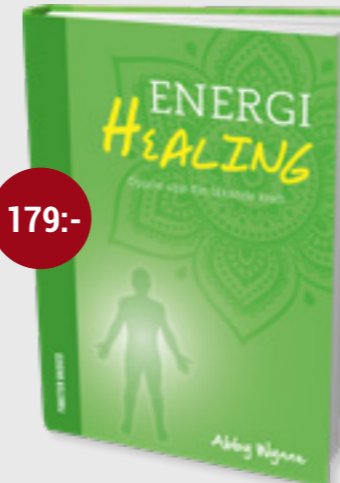
**KROPPEN TALAR TILL DIG**  
 ISBN 9789187512582

Kroppen talar till dig redogör för över 500 sjukdomar och deras mentala, emotionella och själsliga orsaker. Författaren menar att insikt i orsakerna bakom sjukdomar, samt djup självkännedom på ett mentalt, emotionellt och andligt plan, är en förutsättning för god hälsa. **Lise Bourbeau** är en eftertraktad föreläsare i Kanada.

Den franska utgåvan har sålts i mer än 1 miljon ex!

**Lise Bourbeau**

är säljaren som blev författare och sedan 35 år tillbaka skrivit 25 böcker utgivna på 20 språk (varav fyra är översatta till svenska). Hon är dessutom grundare och ledare av företaget Écoute Ton Corps (Lyssna till kroppen) som är den största skolan för personlig utveckling i Québec i Kanada. Sedan skolan grundades år 1982 har tusentals människor följt undervisningen för att förbättra sin livskvalitet och genomföra konkreta förändringar i sin vardag.



179:-

**ENERGIHEALING**  
 ISBN 9789198216530

Lider du av ångest, är du styrd av dina känslor, känner du dig ofta utmattad eller har låg tolerans för människorna omkring dig? Med enkla medel kan du göra energihealing till en självklar del av din vardag och bli mer lugn, centrerad och balanserad. Psykoterapeuten och energihealern **Abby Wynne** delar här med sig av en mängd välbeprövade övningar och tekniker så att du själv kan komma igång med healingen direkt. Genom sin stora erfarenhet av healingens effekter lyckas Abby dela med sig av sina insikter på ett enkelt och praktiskt sätt.

**Abby Wynne**

är en shamansk psykoterapeut och energihealer med privat mottagning i Dublin, Irland. Kärnan i hennes undervisning handlar om att lära människor hur de kan återupprätta kontakten med hjärtat och få kraft i sin läkningsprocess.

För mer information om hur du kan arbeta med Abby, eller för hennes andra böcker, arbetsblad och inspelade meditationer, besök hennes hemsida: [www.abby-wynne.com](http://www.abby-wynne.com)



-59%



89:-

**LIVSSTIL OCH CANCER**  
 ISBN 9789172412439  
 ORD. PRIS 219:-

Cancerforskningen börjar mer och mer förstå att det är individuella livsstilsfaktorer som är avgörande för hur cancerceller uppstår och växer. Det innebär samtidigt en möjlighet för var och en. Cancer är ingen sjukdom som vi är hjälplöst utlämnade till. Tvärtom, genom att välja livsstil kan vi både bekämpa och förhindra cancer.

-40%



149:-

**TÄNK DIG FRISK**  
 ISBN 9789187505409  
 ORD. PRIS 249:-

Placeboeffekten har länge studerats som ett mystiskt fenomen. *Tänk dig frisk* tar oss ur den begränsning det innebär att se det som en avvikelse, och får oss att se att det är en möjlighet. *Tänk dig frisk* är en ren vetenskapsthiller. Här krossas myten att vår hälsa ligger utom vår egen kontroll.



249:-

**LÄR DIG HEALING**  
 ISBN 9781684114719

I den här boken får du lära dig det du behöver för att kunna ge andlig healing. Boken är fullmatad med information och är helt unik i sitt slag! Författaren **Helena Lindblom** har en stark önskan att hjälpa människor att utveckla sin naturliga healingförmåga, så att man kan hjälpa både sig själv och familj, vänner och bekanta till att må bättre.



249:-

**HEALING MED ÄNGLARNA**  
 ISBN 9789188633149   
**HEALING WITH THE ANGELS**  
 ISBN 9781561706402, 119:- 

Den här boken är fullmatad med information om änglar, hur du tar kontakt med dem och vilka de är. Här namnges de ärkeänglar som främst kan hjälpa oss (Ärkeängeln Rafael som omger oss med smaragdgrönt helande ljus och ärkeängeln Mikael som ger oss sitt beskydd) liksom de naturänglar och jordänglar som omger oss och också kan ge våra liv förhöjd glädje och mening.



179:-

**NYA SJÄVLÄKANDE MÄNNISKAN**  
 ISBN 9789187371004

Hälsoklassiker i ny utgåva! *Den sjävläkande människan* sätter fokus på det friska, vår sjävläkande kraft och helhetssynen på hälsan. Ett uppslagsverk och måste för alla hälsointresserade som sålts i ca 400 000 exemplar i nio länder. Den för fram en unik helhetssyn på det som ger hälsa och som skapar välbefinnande för människor.



399:-

**NYCKELN TILL HÄLSA**  
 ISBN 9789198429411

Vill du förstå din kropp och må bättre? Det är precis vad denna bok, på ett lättförståeligt och inspirerande sätt kommer att hjälpa dig med. Följ med in i en värld där visdomen från den uråldriga kinesiska medicinen kommer att få dig att förstå sambandet mellan hur vi lever och hur vi mår.



239:-

**CHAKRABALANS**  
 ISBN 9789177832683

Chakran är spiraler av kraftfull energi som påverkar hela ditt liv. Tillsammans utgör spiraler en fantastisk karta över kropp och själ. En modern bok om chakra med vacker och inspirerande formgivning. Få kontakt med dina sju chakran och lär dig att hela och balansera dem för att fyllas med energi, glädje och tillit.



119:-

**12 HEALERS TANKAR OM HEALING**  
 ISBN 9789177853398

Har du funderat över vad healing är? Välkommen till att få ta del av 12 healers intressanta berättelser och tankar om healing baserat från deras erfarenheter inom området.

Här berättar de öppet om den osynliga mystiken bakom healing.

229:-


**ÖVERLISTA DIN CANCER**  
 ISBN 9789197971461

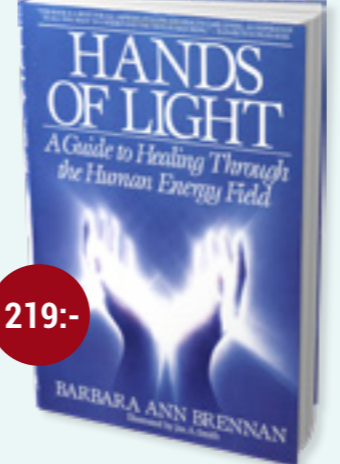
Denna bok tar på ett lättfattligt och översiktligt sätt upp 21 alternativa cancerbehandlingar som inte använder sig av medel eller behandlingar som är toxiska (giftiga) för kroppen. Den tar även upp vad man bör tänka på när man väljer cancerbehandling samt de faktorer som kan bidra till uppkomst av cancer och vad man kan göra för att undvika dessa.




219:-

**FÅ LIVET TILLBAKA**  
 ISBN 9788799483556

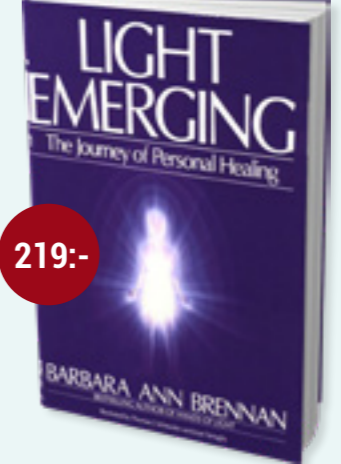
Har du lagt på dig trots att du inte äter mer än vad du brukar? Kan du inte gå ner i vikt? Är du helt utmattad och orkar ingenting? Då är du kanske en av många som lider av folksjukdomen hypotyreoos, eller vad man också kallar för "för låg ämnesomsättning".




219:-

**HANDS OF LIGHT**  
 ISBN 9780553345391 

With the clarity of a physicist and the compassion of a gifted healer with more than twenty years of professional experience observing 5,000 clients and students, **Barbara Ann Brennan** presents the first in-depth study of the human energy field for people who seek happiness and health, and who wish to achieve their full potential.



219:-


**LIGHT EMERGING**  
 ISBN 9789197991261 

**Barbara Ann Brennan's** bestselling first book, *Hands of Light*, established her as one of the world's most gifted healers and teachers.

Here, she continues her groundbreaking exploration of the human energy field, or aura – the source of our experience of health or illness.



## HEALING FRÅN DET INRE LJUSET

9789198431421 

CORE LIGHT HEALING 

ISBN 9781781809464, 219:-

**Barbara Ann Brennan**, grundare till Barbara Brennan School of Healing och författare till bästsäljaren *Helande händer* och *Light Emerging*, är en av 2000-talets mest inflytelserika healers och andliga ledare. I sin nya bok *Healing från det inre ljuset* fortsätter hennes arbete med revolutionerande ny information om hur man arbetar med den skapande processen på fjärde nivån. Fjärde nivån, eller astralnivån, sammanlänkar de fysiska nivåernas kreativa puls med de högre nivåerna av verklighet och manifestation. *Healing från det inre ljuset* beskriver också Barbara Brennans egen livsresa och många personliga upplevelser.

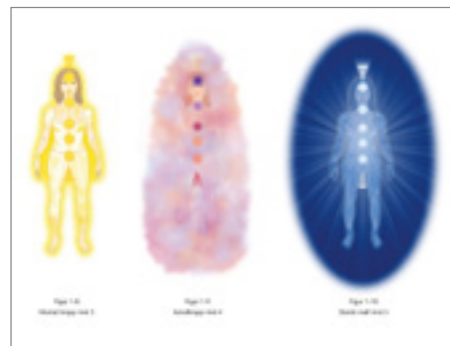


Boken visar dig bland annat:

- Den kreativa processens natur, sedd ur det mänskliga energimedvetandets perspektiv
- Hur vi alla skapar blockeringar i vårt energifält, hur blockeringarna ser ut, fungerar och stör olika funktioner och hur man kan lösa upp blockeringarna och därmed frigöra den kreativa potentialen
- Hur man utvecklar och arbetar med extrasensorisk varseblivning och dess roll vid avlägsnandet av blockeringar i energifältet
- Hur den fjärde nivån verkligen fungerar och dess avgörande roll i den kreativa processen
- Fjärde nivån inverkan på våra relationer och de band som upprätthåller dem

279:-

Boken innehåller en extra 24-sidig inlägga med illustrationer i svartvitt och färg!



Utdrag ur *Healing från det inre ljuset*

## Det mänskliga energifältet

Haradimensionen är grunden till det mänskliga energifältet, och den måste finnas där innan det kan uppstå något energifält. Många läsare känner förmodligen igen det jag kallar energifältet som "auran" eller "energikroppen", och alla dessa termer kan användas synonymt. I sin grundläggande struktur består människans energifält av många nivåer, eller "frekvensband", av energi. De mest välkända av dessa är de första sju. Men lägg märke till att energifältet har många fler nivåer än de sju som jag nämner här. Vart och ett av frekvensbanden har sin specifika funktion som har med vår livsprocess att göra. Energifältet är inte i lager, som en lök, utan frekvensbandet hos varje nivå sträcker sig hela vägen igenom fältet och strålar ut från den fysiska kroppen. För varje nivå av högre frekvenser når sig vibrationen längre och längre ut. Tillståndet och den specifika naturen hos respektive

nivå är mycket viktig när man studerar den kreativa kraften genom energifältets nivåer, för vårt energifält är den vi är. Genom det skapar vi inte bara vår upplevelse av livet utan också många aspekter av hur livet faktiskt är.

Genom den här boken kommer vi att betrakta det mänskliga energifältet utifrån flera olika perspektiv som alla påverkar den kreativa processen. Sett ur ett perspektiv motsvarar nivåerna ett till tre av energifältet den tredimensionella verkligheten. Nivå fyra är länken mellan den fysiska och den icke-fysiska världen, och den påverkas starkt av våra tankar och känslor. Nivåerna fem till sju handlar om andevärlden.

Ett annat perspektiv på det mänskliga energifältet är huruvida respektive nivå är förknippad med förnuft, vilja eller känsla. I energifältets dimension är tiden inte linjär längre, utan en inneboende aspekt hos varje energi som medvetandet upplever. Eftersom vårt energimedvetande kan delas upp i de tre olika aspekter som utgör vår upplevelse av livet upplevs allt energimedvetande i energifältets "dimension" som antingen vilja,

förnuft eller känsla. I den här boken använder jag termerna känslor och känslöförmågor till viss del överlappande men också i olika sammanhang. När det gäller förnuft, vilja och känsla, som du kommer att se i kapitel 3, tenderar vi att prioritera en eller två av dessa aspekter och underprioritera de(n) övriga. Den här tendensen skapar olika störningar i vårt energimedvetande. Till exempel, föredrar du att begripa saker och ting logiskt (förnuft), föredrar du att känna dem (känsla) eller vill du hellre få saker och ting gjorda (vilja)?

Termen känslöförmågor använder jag för att betona den övergripande upplevelsen av de ostrukturerade nivåerna i fälten och de chakran som de är förknippade med. Nivå två och det andra chakrat är till exempel kopplat till känslor. Eventuella obalanser i förnuft, vilja och känsla visar sig direkt i de nivåer av fältet som har att göra med förnuftet (den tredje och sjunde nivån), vilja (den första och femte nivån av energifältet) och känsla (den andra, fjärde och sjätte nivån).

(@ Paneter publishing, 2018. Översättning Ciccì Lyckow Bäckman)



149:-

DET OSYNLIGA I HEALING  
ISBN 9789198385717

**Helen Gamburg**, utbildad fysioterapeut, berättar i denna bok om den ickefysiska delen av människan – om våra energifält, om chakran, aura och energipunkter samt om orsakerna till sjukdom och hur man återfår sundhet och helhet. *Det osynliga i healing* bygger bland annat på **Bob Moores** teorier och vänder sig till behandlare på alla nivåer.

Boken innehåller många övningar, såväl för självhealing och självutveckling som för healing av en annan person.

**Helen Gamburg**

har arbetat med självutveckling och meditation sedan 1971. Mellan 1980-2000 fick hon undervisning av den irländska healern och andliga läraren Bob Moore, och sedan 1994 av Jes Bertelsen, grundaren av Vækstcenteret i Danmark, ett retreatcenter där man bland annat erbjuder kurser i självutveckling, medvetenhetsträning och meditation. Undervisningen är en syntes av österländsk och västerländsk visdom sett i ljuset av modern psykologi och filosofi.



-55%



89:-

MASSAGE FÖR KROPP OCH SJÄL

ISBN 9789153433767

ORD. PRIS 199:-

Med hjälp av instruktiva steg-för-steg-bilder får du lära dig att själv ge massage för både hälsa och avslappning. Grundläggande handgrepp kombineras till effektiva behandlingar. Lös upp muskelknutor, trola bort huvudvärk och lindra stresssymptom eller låt författaren vägleda dig genom en rogivande helkroppsmassage. Boken innehåller dessutom ett antal lyxiga spa-behandlingar.

-53%



89:-

NYA MESSAGESAGOR

ISBN 9789153436379

ORD. PRIS 189:-

Med boken *Messagesagor* fick **Sara Wikander** tusentals föräldrar och barn att upptäcka den glädje och gemenskap som beröring genom massage kan ge. Uppföljaren *Nya messagesagor* är laddad med nya grepp och härliga, färgsprakande bilder. Fakta om rymden, djur och annat presenteras på ett roligt och lättillgängligt sätt inom ramen för de olika berättelserna.

98:-



KREATIVA DAGBOKEN

ISBN 9789177832775

365 kreativa uppgifter som hjälper dig att komma i kontakt med din inneboende kreativa kraft för att kunna hitta ett meditativt flow. Du bestämmer själv hur lång tid du vill lägga på en uppgift och du gör i ordning dem som passar dig. Skriv, rita och skapa direkt i boken. Bokens övningar är indelade i tolv kapitel med olika teman som naturen, skriva, kroppen, sinnen och klotter.

59:-



MINDFULNESS FÖR ALLA DAGAR

ISBN 9789177834625

Den här fina lilla boken är full med praktiska tips, betraktelser, citat och annat som hjälper dig att fånga dagen, hålla rätt kurs och hitta andrum. Korta stunder av mindfulness är allt som behövs för att få kropp och själ i harmoni. Lugnande mantran, enkla tips och vackra bilder hjälper dig att släppa vardagens stress och uppskatta livet här och nu.

**Ed Halliwell**

från Storbritannien är mindfulnesslärare och med i ledningen för The Mindfulness Initiative, som bland annat arbetar för att införa mindfulness som offentlig policy. Han skriver också i dagstidningen *The Guardian* och bloggar för [www.mindful.org](http://www.mindful.org), och han är fakultetsmedlem vid School of Life i London.



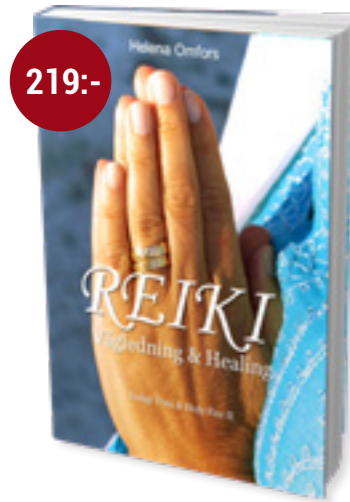
179:-



MINDFULNESS

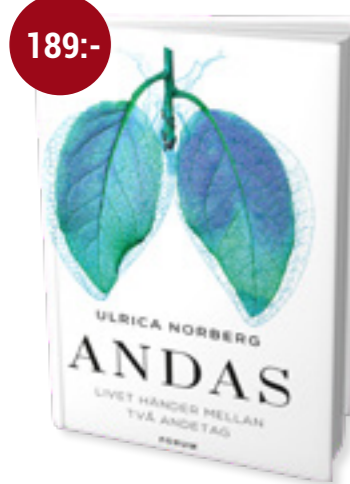
ISBN 9789198216561

I den här boken får du följa med på en spännande upptäcktsresa mot mer närvaro i ditt eget liv. Ed Halliwell fokuserar på själva kärnan i mindfulness och avlivar även en del myter som uppstått när metoden blivit så populär. Intressant kunskap om ny forskning på området vävs samman med filosofiska insikter och mängder av praktiska övningar.



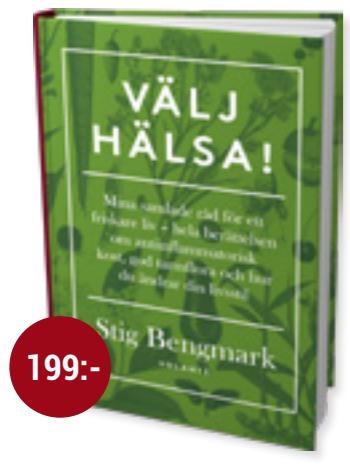
**REIKI VÄGLEDNING OCH HEALING**  
ISBN 9789197991261

Reiki – vägledning och healing är en bok för dig som gått en eller flera kurser i Reiki och vill fördjupa ditt Reikiutövande, men även för dig som är nyfiken på den nya Reikin enligt Usui & Holy Fire II. I boken berättar Helena bland annat om hur man kan använda Reiki för vägledning och healing och hur du kan utveckla din intuition och mediala förmågor.



**ANDAS**  
ISBN 9789137151670

Andas! är en praktisk handbok som visar hur man tar kontroll över den egna hälsan och välmåendet. **Ulrica Norberg** är välkänd profil inom yoga och meditation där andningen är grundläggande. Hon har skrivit en lång rad framgångsrika böcker i ämnet. Boken *Andas!* förenar yogafilosofi och den senaste forskningen om hjärnan och nervsystemet.



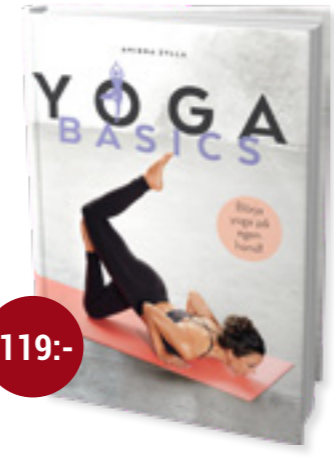
**VÄLJ HÄLSA!**  
ISBN 9789188659996

I mer än trettio år har professor **Stig Bengmark** utforskat tarmbakteriernas betydelse för hälsan. Nu är hans revolution äntligen här. I denna bok har den antiinflammatoriska kostens pionjär sammanställt sina tolv budord. Här finns råd och recept för ett längre och friskare liv. Stig Bengmarks budskap är tydligt: Du kan påverka din hälsa mycket mer än du tror. Verktögen finns i *Välj hälsa!*



**QIGONG FÖR HÄLSA KROPP & SJÄL**  
ISBN 9789153435976  
ORD. PRIS 219:-

Här presenteras grundprinciperna för qigong, enskilda övningar för olika kroppsdelar och självmassage. Med tydliga steg för steg-bilder visas och förklaras övningar som de 18 rörelserna, lotusblomman, de åtta juvelerna och gående meditation. I boken berättas om samspelet mellan yin och yang, om tankegångarna kring de fem elementen, kroppens meridianer och akupunkturpunkter för qigong.



**YOGA BASICS**  
ISBN 9789177834755

För den som vill yoga på egen hand! 30 sekvenser som gör yogan mer dynamisk och omväxlande. En omfattande och omväxlande yogabok som är ett perfekt instrument för att skraddarsy ett yogaprogram för just dina behov. Det är en komplett guide till den som vill komma i gång med att yoga på egen hand.



**YOGA PÅ DJUPET**  
ISBN 9789153432432  
ORD. PRIS 189:-

Många som utövar yoga vittnar om de positiva effekter träningen har, både fysiskt och psykiskt. Den här boken avslöjar vad som egentligen händer i kroppen. Läsaren får bland annat veta hur blodtrycket påverkas vid upp- och nervända övningar, hur man kan motverka stress genom att andas rätt. Boken passar både nybörjare och erfarna yoga utövare.



**BÄTTRE SEX MED TANTRA**  
ISBN 9789153437406  
ORD. PRIS 249:-

Tantriskt sex handlar om att släppa taget. Du behöver inte vara jätteupphetsad hela tiden och du behöver inte få orgasm varje gång du har sex. Att du och din partner är samspelta och lär er hitta varandras rytmer och sinnesstämningar är viktigare. Grundregeln inom tantra är att låta både förspelen och själva sexakten ta tid, för att verkligen kunna fokusera på det som händer i kroppen.



**KAMASUTRA**  
ISBN 9789177835400

*Kamasutra* – den klassiska indiska boken om erotik – blir aldrig gammal. Här kommer den i en härlig modern flower power-design. Ställningar som passar för olika sinnesstämningar samt ambitions- och energinivåer – sensuellt, roligt, långsamt eller äventyrligt!

Passar alla som vill få ut mer av sitt sexliv!



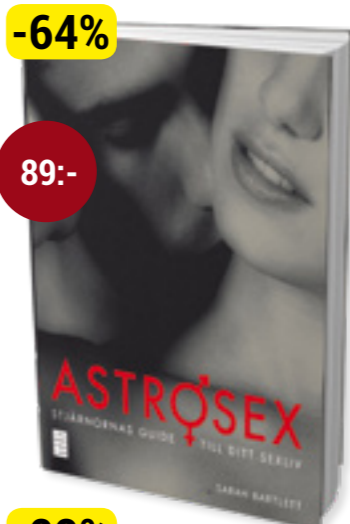
**ORGASMER MERA**  
ISBN 9789185683017

Det här är en bok för kvinnor som vill förstå sig på sin egen kropp bättre och nå fram till en starkare lustupplevelse. Många kvinnor i dag lider av såväl bristande kroppsutfattning som dålig självkänsla, och enligt färskastudier har var femte kvinna aldrig upplevt orgasm vid samlag. I tider av utseendefixering och prestationsångest, erbjuder *Orgasmer mera* inte bara en motbild utan också en kunskapsrik vägledning till ett hälsosammare och mer glädjefyllt förhållande till den egna kroppen och sexualiteten.



**KARMA OCH RELATIONER**  
ISBN 9789187505799  
ORD. PRIS 249:-

Gammal visdom och new age-tankar kombineras med moderna psykologiska insikter. Kärleken är det karmiska botemedlet för varje sår, missförstånd och konflikt. I den här boken delar författarna med sig av sina kunskaper om det mänskliga psyket och metafysik, sina erfarenheter av terapi och coaching och egna upplevelser, för att hjälpa dig att reda ut trassliga relationer av alla de slag.



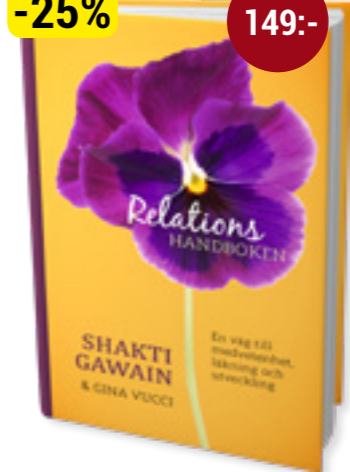
**ASTROSEX**  
ISBN 9789153430766  
ORD. PRIS 249:-

Navigera ditt sexliv med hjälp av stjärnorna! Vad tänker en Vädur? Hur förför man en Stenbock? Och hur uthållig är egentligen en Ox? *Astrosex* lotsar dig genom zodiaken och ger dig en inblick i de sexuella behov och önsningar som styr varje stjärntecken. Se vem du passar ihop med – och vem du bör undvika.



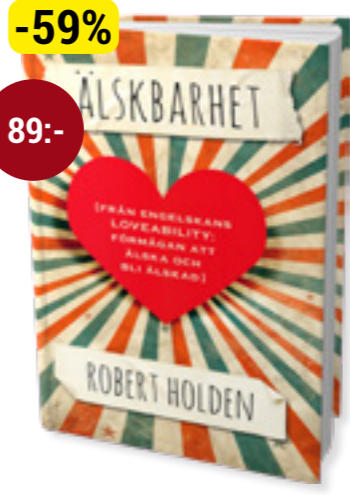
**ATT GÅ SÖNDER OCH BLI HEL IGEN**  
ISBN 9789173874137  
ORD. PRIS 89:-

Otrohet är vanligare än vi vill tro och väcker starka känslor. Efter att **Laila Dahl** själv drabbats efter 25 års äktenskap, beslöt hon sig för att en dag skriva den bok på ämnet hon inte kunde hitta när hon själv hade behövt den.



**RELATIONSHANDBOKEN**  
ISBN 9789198053449  
ORD. PRIS 199:-

Pionjären **Shakti Gawain** har flera årtionden bakom sig som utbildare och kursledare inom personlig utveckling. Bokens perspektiv flätar samman våra relationer på olika plan – kärleksrelationer, relationer med familj, kolleger och barn, inre relationer med egna åsikter och övertygelser samt relationer med medvetna och omedvetna sidor i den egna personligheten. Baserad på metoden Voice Dialogue.

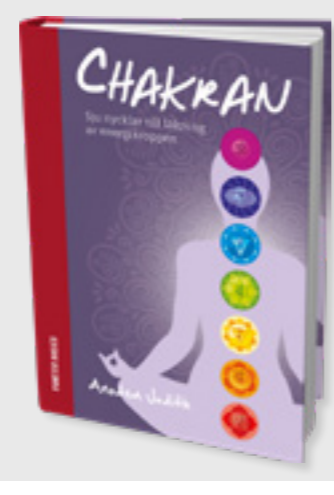


**ÄLSKBARHET**  
ISBN 9789187505348  
ORD. PRIS 219:-

Det här är en bok att läsa långsamt, full av stora sanningar, dråpliga berättelser och tidlösa frågeställningar. Den kommer få dig att skratta, förundras och fascineras. Den rör vid det allra viktigaste, vid existensens innersta kärna. Det handlar om kärlek, om vår förmåga att älska och vår förmåga att bli älskade. Och om att utana denna förmåga är vi ingenting.

**Anodea Judith**  
PhD, är grundare och chef för Sacred Centers, en utbildningsorganisation som erbjuder kurser och distansutbildningar i bland annat psykologi, chakrasystemet, evolutionär aktivism, yoga och manifestationstekniker. Hon är välkänd som dynamisk talare och kursledare.

Hon har doktorerat i folkhälsovetenskap med holistisk läkning som specialitet och har en examen i klinisk psykologi.



**CHAKRAN**  
ISBN 9789198216554

I gränslandet mellan din fysiska och din andliga kropp finns ett dolt nätverk av dyrbara juveler. De kallas chakran och beskrivs ofta som snurrande hjul av energi eller andliga energiportaler. Chakrana är ihopkopplade längs en vertikal linje inom dig där de formar själens ryggrad – grundpelaren i din livsbärande struktur och din innersta källa till livskraft.

**EN KURS I MIRAKLER KOMPLETT UTGÅVA**

ISBN 9789198385700

**A COURSE IN MIRACLES: COMBINED VOLUME**

ISBN 9781883360252, 359:-

*En kurs i mirakler* är en av de mest uppmärksammade och tongivande böckerna inom andlighet som handlar om hur vi genom träning kan genomskåda den illusoriska verkligheten och nå fram till vårt naturliga tillstånd av kärlek.

Nu i komplett utgåva! Tryckt på bibelpapper. Förutom *En kurs i mirakler* innehåller den här boken tilläggen *Psykoterapi: syfte, process och utövande* och *Bönens sång*, vilka båda är utvidgningar av Kursens principer så som de dikterades till dr Schucman strax efter att hon avslutat *En kurs i mirakler*.

Kursen syftar till att ta bort de blockeringar som hindrar medvetenheten om kärlekens närvaro, som är ditt naturliga arv. Motsatsen till kärlek är rädsla, men det som är allomfattande kan inte ha någon motsats. Denna kurs kan därför sammanfattas mycket enkelt på detta sätt:

*"Ingenting verkligt kan hotas.*

*Ingenting överkligt existerar.*

*Häri ligger Guds frid."*

**Nu i komplett utgåva!  
Tryckt på bibelpapper.**

**MIRAKELKORT**

ISBN 9789198385755

200 kort med citat från  
*En kurs i mirakler!*



De som förlåter befriar således sig själva från illusioner, medan de som vägrar att ge förlåtelse binder sig själva vid dem. På samma sätt som du endast fördömer dig själv, förlåter du end

Ingenting utanför dig kan rädda dig; ingenting utanför dig kan skänka dig frid. Men det innebär också att ingenting utanför dig kan skada dig, eller störa din frid eller göra dig upprörd på något sätt.

A.70.2.1

"Jag vill ha Guds frid." Att säga dessa ord är ingenting. Men att mena dessa ord är allt ... Ingen kan mena dessa ord och inte bli helad.

A.185.1.1;2.1

**Frihet är att sluta kämpa****Intervju med Alan Cohen**

Text: Ane Frostad

Författaren Alan Cohen beskriver Mirakelkursen som en "karta som visar vägen ut ur helvetet". Jag lyckas nå honom på telefon från Hawaii direkt efter Thanksgivning för att utforska närmare vad han menar.

Alan svarar med en mycket vänlig och glad röst. Som för så många amerikaner har den här helgen inneburit extra mycket lugn och samvaro.

– Jag är totalt utvilad och avslappnad nu, berättar han nöjt.

Alan är författaren av en mängd böcker som översatts till flera språk och värd för programmet Get Real på Hay House Radio. Han är även grundare och chef för Foundation for Holistic Life Coaching. Hans främsta inspirationskälla är "En kurs i mirakler", som han studerar och lär ut på heltid.

Jag är nyfiken på hur studiet av kursen har påverkat honom och börjar med att be honom försöka minnas sig själv i det förflutna.

**Vem var du när du upptäckte kursen?**

– Jag var en andligt sökande yogalärare som bodde i en enkel, liten vindslägenhet. Jag hade hört några av mina vänner prata om "En kurs i mirakler" men jag attraherades inte alls av titeln på boken. Den drog mina tankar till kaniner som dras upp ur magiska hattar eller mirakler i form av materialisationer och liknande. Men så fick jag en dag syn på en artikel om EKIM i en psykologisk tidskrift, och det var något med den artikeln som talade till mig. Även om jag fortfarande inte förstod vad kursen handlade om så kände jag att detta var något jag måste göra.

– Jag betalade 40 dollar, vilket var mycket pengar för mig den gången, fick boken i mina händer, öppnade första sidan och orden slog mig som ett knytnävslag rakt i ansiktet! Jag förstod att det fanns något där som var väldigt speciellt, som jag behövde se närmare på. Och jag är så glad att jag gjorde det, för det förändrade mitt liv.

**Vem är du idag, jämfört med den du var den gången?**

– Idag har jag en djupare andlig tillit, eftersom jag har använt kursen i många situationer i livet och fått bekräftat att den fungerar. Jag blir fortfarande rädd ibland,

och då och då tappar jag bort mitt centrum, men kursen har gett mig verktyg för att alltid hitta vägen tillbaka till inre frid. Jag är inte upprörd lika länge som förut, och på så sätt är kursen även ett praktiskt och tidsbesparande instrument.

**Du har studerat och lärt ut kursen under många år nu. Vem hade du varit om du aldrig upptäckte den?**

– Det är en intressant fråga, därför att jag tror att jag hade varit den samma som jag är idag. Jag hade hamnat precis där jag är nu med hjälp av någon annan metod. Kursen heter EN kurs i mirakler, inte KURSEN, och den säger också att vi alla kommer hitta hem till slut. Eftersom jag tror att Gud är en Gud av nåd så hade jag troligtvis väglett till samma mål fast vägen varit en annan.

*"Kursen har gett mig verktyg för att alltid hitta vägen tillbaka till inre frid."*

**Vad är det viktigaste kursen har tillfört ditt liv?**

– Den har visat mig universell visdom på djupaste nivå. Jag har sökt på många olika vägar, inspirerats av många olika andliga lärare, och de hade alla någon sanning att lära ut. Men många av dem kom till korta när det handlar om det djupaste och mest essentiella.

EKIM är som en borrh som borrar längst ner i det allra djupaste havet, ända ner till livets källa. Den är som ett jättestort paraply som värnar om den verkliga universella sanningen, och på så sätt överglänser den alla "tillfälliga metoder" som endast kan lösa enstaka problem.

**I din bok "En kurs i mirakler på lätt sätt" beskriver du kursen som en "karta som visar vägen ut ur helvetet"?**

– Ja, det är den, därför att den lär ut förlåtelse, och förlåtelse är befrielse. Så länge vi kämpar emot den befrielsen är vi i helvetet. När jag läser kursens text blir jag tröstad och fylld av hopp. Jag blir avslappnad och lättad och känner mig trygg, att jag kommit hem – vilket ju är motsatsen till lidande.

**Du skriver också att den är den enklaste kurs som finns?**

– Ja, det är den, för helvetet är att försöka, att kämpa, att stå emot, och när man slutar med det så får man genast frid. I kursen står det att "när du har lärt dig hur du skall besluta tillsammans med Gud blir alla beslut lika lätta och naturliga som att andas. Det

krävs ingen ansträngning, och du kommer att ledas lika varsamt som om du blev buren på en fridfull stig på sommaren." Det är den stora gåvan kursen erbjuder: att sluta kämpa.

**Det finns en berättelse som du nämner i boken, om en kille som i frustration rev sönder kursen och kastade den i sjön. Ett halvår senare åkte han till bokhandeln och köpte ett nytt exemplar. Många som studerar EKIM verkar känna igen sig i den här historien. Vad säger det om kursen?**

– Vi har alla ett motstånd mot kursen eftersom den utmanar vårt ego. Den säger att den värld som egot skapat inte är den verkliga världen och att den illusion som vi tror att vi lever i är orsaken till vår smärta.

– Kursen säger också att våra tankar inte betyder något och att vi inte är upprörda av den anledningen vi tror. Eftersom egot har ett motstånd mot att ge efter för kärlek utmanar kursen själva grunden i vår verklighetsuppfattning. Det är klart att man vill kasta den i sjön, vilket en del också gör. Många väljer också att lägga undan kursen en tid eller väntar länge innan de tar tag i studierna. En elev berättade att han hittade inköpskvittot daterat tio år bakåt i tiden när han öppnade boken för första gången. De flesta kommer ändå tillbaka till den förr eller senare, eftersom den tillför ett så stort värde i deras liv.

**Du skriver i din bok att även om egot är orsaken till vårt lidande och ständigt befinner sig i krig med den Heliga ande, kan egot ändå användas av anden för positiva ändamål. Vad menar du?**

– Ja, den Heliga ande kan använda egot för sina syften. Föreställ dig till exempel att du drivs av egot till att bli en mäktig politiker eller en rik och berömd person. Sen går du igenom en förändring och börjar istället använda de talanger du utvecklat i egoistiskt syfte till att verka för kärleksfulla mål istället.

I boken berättar jag om en komiker som brukade skämta på ett grovt, sexistiskt sätt. Hans uppträdanden utvecklade hans trygghet och självförtroende som talare, och när han senare gick igenom en djup förändring och blev en andlig sökare kunde han använda sin förmåga som talare till att uttrycka andlig visdom på ett mycket fint och helande sätt. Det är ett exempel på hur anden kan använda egot för läkning.

**Varför skrev du "En kurs i mirakler på lätt sätt" och vem bör läsa den?**

– Jag skrev boken av två anledningar. För det första önskade jag själv att förstå kursen bättre, och i kursen står det att man lär det man själv lär ut. Den andra orsaken var att så många elever kom till mig och berättade att de inte riktigt kunde förstå allt eller inte

orkade ta sig igenom hela boken. Jag tänkte då att mitt bidrag till dem kunde vara att ta de stora, abstrakta principerna ner på en jordisk nivå genom tydliga, praktiska exempel. Om det skulle hjälpa dem att fortsätta studiet istället för att kasta kursen i sjön, skulle jag ha bidragit till någonting bra medan jag levde här på jorden. Det är min belöning.

**Du använder många exempel från ditt eget och andras liv när du förklarar kursens principer. Ser du dessa samband överallt runt dig eller behöver du leta efter dem?**

– Jag lägger bara märke till dem, jag försöker inte hitta dem. Det fysiska uppstår naturligt framför mig även i en metafysisk form. Det är nog bara ett sätt att tänka, en vana som jag har. Jag är medveten om att inget är som det ser ut att vara, att det finns en djupare mening bakom. Det är andens sätt att undervisa mig, och jag tycker det är roligt och följer bara med i det.

**Det finns även många filmreferenser i boken. Jag antar att du tycker mycket om att kolla på film och att du tittar på dem genom dina EKIM-glasögon?**

– Ja, jag ser mycket film! Ibland kan jag se en riktigt dålig film som bara har en enda bra replik, och då kan jag tänka att okej, jag fick kämpa mig igenom den här filmen i två timmar men jag fick åtminstone en bra lektion ut av det som jag kan använda i min

undervisning. De flesta dåliga filmer har åtminstone en mening som fungerar.

**Finns det något du skulle vilja fråga den verkliga författaren av kursen om? Något som du inte har fått svar på?**

– Jag funderar fortfarande på varför vi lider. Jag kan presentera ett intellektuellt svar på den frågan, som handlar om att lidandet inte är verkligt, men på ett känslomässigt plan gör det ändå ont i hjärtat när jag ser en människa eller ett djur som lider. Om lidandet i egentlig mening inte existerar, varför måste vi ändå uppleva att det gör det?

**Vilket är det största misstaget vi gör när vi studerar kursen?**

– Jag tror att det är när vi inte tillämpar kursen på varje situation i livet. Vi kanske önskar väldigt starkt att få fortsätta vara arg på någon, eftersom vi upplever att den personen gjort något mot oss som rättfärdig vår ilska. Då kan vi välja att göra undantag och låta egot intyga oss om att kursen inte gäller i just den här situationen. Det handlar om en brist på villighet att inse att kursen gäller överallt och alltid.

**När är vi slutligen färdigutbildade?**

– Enligt kursen är vi inte färdiga så länge vi gör undantag från kärlek och inte förrän vi upplever total inre frid. Jag frågade en gång Judith Skutch, förläggare för kursen, om hon någonsin träffat någon som lyckats

ta till sig kursen fullständigt. Hon svarade då att Bill Thetford (psykolog som arbetade tillsammans med Helen Schucman som skrev ner kursen, red. anm.) var den mest hängivna eleven hon någonsin känt. Han använde kursen konsekvent i alla situationer. En dag kom han hem till henne och berättade att han nu hittat fullkomlig inre frid. Han behärskade alla relationer i sitt liv, han hade förlåtit allt och alla och var helt lycklig. När han lämnade hennes hus ramlade han död ner.

*"Jag är medveten om att inget är som det ser ut att vara."*

– Det är ingen dålig historia. Det var som att han var klar, han hade lärt läxan. En läkare som såg vad som hände menade att han dog snabbt och helt utan smärta. Men det finns förstås ett djupare svar på frågan. På en nivå behärskar vi alla redan kursen, det är bara inom egots illusion som det ser ut som att vi fortfarande behöver lära. Att lära är i sig en illusion eftersom det innebär att det finns något som vi inte vet. Det verkliga lärandet är att vakna upp till insikten att vi redan är hemma.

Artikeln har tidigare publicerats i tidningen Free – din ledstjärna, [www.free.se](http://www.free.se)



### EN KURS I MIRAKLER PÅ LÄTT SÄTT 9789198385724

*En kurs i mirakler* (EKIM) är en klassiker inom den andliga självhjälpslitteraturen som handlar om att släppa taget om rädsla och öppna upp för sann kärlek, glädje och förlåtelse. Nyckeln finns i insikten om att endast den andliga dimensionen av oss är verklig. Alan Cohen har studerat Mirakelkursen i över 30 år. I boken *En kurs i mirakler på lätt sätt* som nyligen kommit ut på svenska, visar han genom praktiska och enkla exempel vägen till kursens grundläggande essens.

Många som studerar kursen upplever att den talar direkt till deras hjärtan. Ändå kan det vara svårt att få grepp om principerna eller hinna med att läsa lektionerna. Därför behövs den här boken!

**ALAN COHEN** har skrivit många populära och inspirerande böcker, bland andra bästsäljarna *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* och *A Deep Breath of Life*. Han är också medförfattare till bokserien *Godbitar för själ och hjärta* (original *Chicken Soup for the Soul*), och hans månatliga spalt "From the Heart" publiceras i internationella tidningar. Han har varit med på CNN och Oprah.com och omskrivits i USA Today, The Washington Post och boken *The Top 101 Experts Who Help Us Improve Our Lives*. Hans böcker har översatts till 24 olika språk.



*"Vi har alla ett motstånd mot kursen eftersom den utmanar vårt ego."*



### ETT LIV UTAN SLUT ISBN 9789198176605 ORD. PRIS 239:-

Liksom **Garys Renards** första bok, *Bortom universum*, bygger denna bok på två andliga klassiker, *Tomasevangeliet* och *En kurs i mirakler*. Genom att fokusera på en helt ny, unik form av "kvantförlåtelse", snarare än den gamla formen av förlåtelse, kommer din förståelse av tankarnas betydelse att ta dig till en helt ny nivå. Som resultat kommer ditt mål att vara inget mindre än att befria dig ur födelsens och dödens kretslopp.



### KÄRLEKEN OMSLUTER ALLA ISBN 9789198176612 ORD. PRIS 239:-

**Gary Renard**, den bästsäljande författaren till *Bortom universum* och *Ett liv utan slut* är tillbaka med den sista delen i sin trilogi. Denna hisnande och fascinerande bok förtydligar den mystiska sanningen bakom det moderna andliga mästerverket *En kurs i mirakler*. Gary och hans lärare, de uppstigna mästarna Arten och Pursah, tar dig med på en häpnadsväckande rundtur i livet på andra sidan.



### TANKENS HELANDE KRAFT ISBN 9789185757190 ORD. PRIS 149:-

*Tankens Helande Kraft* är en samling brev från personer som har skrivit till **David Hoffmeister** och öppnat sitt hjärta. De delar med sig av sina största bekymmer, djupaste frågor och innersta hemligheter.

David svarar från ett perspektiv som är långt bortom det personliga och varje svar är omisskännligt Rösterna för Gud.



### EN KURS I MIRAKLER DE VANLIGASTE FRÅGORNA ISBN 9789187512179

Vår avsikt med att skriva den här boken är att besvara de frågor som de som studerar *En kurs i mirakler* har ställt ända sedan den publicerades 1976. Under de många år som vi har lärt ut Kursen har det blivit uppenbart att dess omvälvande budskap ofta har blivit en källa till mycket förvirring, missförstånd och förvrängning.



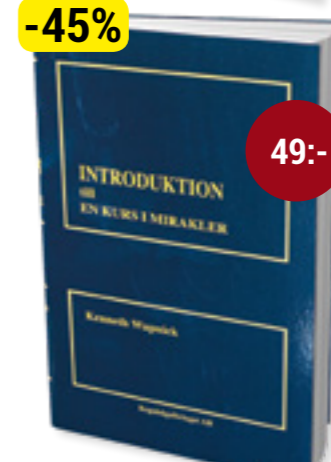
### UPPVAKNANDE GENOM EN KURS I MIRAKLER ISBN 9789185757091 ORD. PRIS 139:-

Den här djupt insiktsfulla boken klagör den grundläggande visdom som återfinns i *En Kurs i Mirakler*. Boken är skriven med en varm och engagerande stil och det budskap som **David Hoffmeister** förmedlar är alltid kompromisslöst orubbligt och sant. Från den enklaste till den mest avancerade undervisningen, ligger fokus alltid på den praktiska tillämpningen av idéerna.



### INSIKTER OM MIRAKLER ISBN 9789197230322 ORD. PRIS 89:-

En bok på lättläst svenska som utförligt beskriver vad *A Course in Miracles* går ut på. Budskapet som förs fram återger oss tron på oss själva samtidigt som det visar på den enorma kraft som ligger i att vi förenas med andra i kärlek. Vi ser att vi kan utföra mirakler! Läsning för både inspiration, vägledning och livslust.



### INTRODUKTION TILL EN KURS I MIRAKLER ISBN 9789185757145 ORD. PRIS 89:-

*Introduktion till En kurs i mirakler* ger en djupgående presentation av kursens principer om förlåtelse och inkluderar historien om hur *En kurs i mirakler* kom till. Dess utgivare, **Kenneth Wapnick**, var en nära vän och kollega till de två personer, som genom att börja samarbeta blev den direkta drivkraften för nedtecknandet av kursen.



### Gary Renard

I början av 1990-talet genomgick Gary Renard ett kraftfullt andligt uppvaknande. Under loppet av nio år och i enlighet med de instruktioner han fick, skrev han långsamt och omsorgsfullt sin första bok, *Bortom universum*. Gary är en bästsäljande författare, föreläsare och en hyllad kurslärare. Studenter över hela världen, anser att Garys böcker hjälper dem att förstå och tillämpa *En kurs i mirakler* på ett praktiskt sätt i det dagliga livet.

# Andlig utveckling

Andlighet betyder olika saker för olika människor. Andlighet har inget med religion att göra utan handlar mer om att du som människa ska få tillgång till hela dig, dina förmågor och livet som helhet. Alla är i grunden andliga, men alla har inte öppnat upp sig för det faktumet. Att vara andlig och utvecklas andligt handlar mycket om att ta in fler dimensioner av verkligheten och livet. Att få kontakt med sin själ på riktigt. För när du gör det kommer du förstå att du är del av något större, att dina val påverkar inte bara dig utan helheten. Det blir enklare för dig att leva i linje med din inre visdom, din intuition och dina sinnen. Som ett stöd i denna utveckling är vi glada över att kunna erbjuda ett flertalet tongivande och angelägna böcker i ämnet.



**ALKEMI**  
9789198104509 (615 SIDOR)

539:-

Alkemi är världens äldsta visdomslära och har fram tills nu varit en hemlig tradition som endast förmedlats till de utvalda och ofta genom ett kodat språk. Alkemi rör nämligen det som inget i världen kan överträffa – det gyllene medvetandets eviga liv.

Alkemin visar vägen in i tillvarons djupaste mysterier, där vår egen essens – vårt guld – kan uppenbaras. Genom alkemin kan vi förverkliga vår fulla potential, få tillgång till våra dolda gudomliga förmågor och nå själslig helhet. Alkemistens arbete handlar om att göra det omöjliga möjligt – att uppnå odödlighet. Men vad innebär det egentligen att vara odödlig och hur skapas den mytomspunna evighetskroppen i alkemin?

Symbolen för denna fullbordad kallas de vises sten eller de vises guld och benämningen avslöjar att det slutgiltiga målet är lika hårt och manifest som en sten, lika skinande och okorrumpert som det finaste guld och äger all världens visdom. Metaforen för alkemistens transformation av de destruktiva och söndrande krafterna till att bli något högst förädlat och levandegörande, gestaltas såsom omvandlingen av det mörka blyet till det glänsande guldet. Denna mirakulösa process är hemligheternas hemlighet om de alkemiska brölloppen som denna bok vill bringa nycklar till.

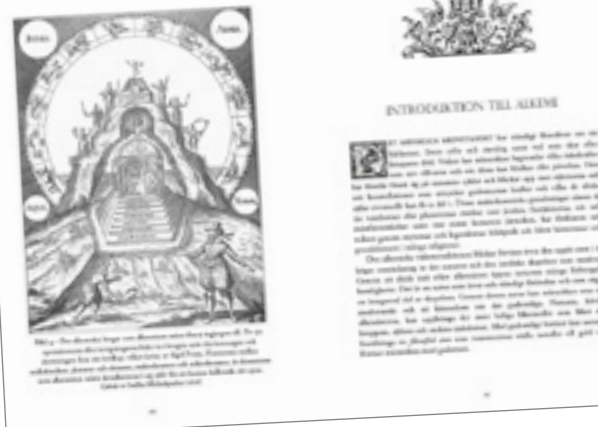
Den alkemiska visdomsvägen leder bortom alla befintliga religioner, bortom givna dogmer och gamla matriser, till den gyllene erans manifestation såsom paradiset återkomst på jorden.

För första gången presenteras det gudomliga verket i sin helhet av författare med lång erfarenhet av alkemi. Boken förmedlar alkemins historik, filosofi och praktik och leder fram till hur läsaren själv kan bli en alkemisk mästare i sitt eget liv. Härigenom blir man en gudomlig medskapare i både sin egen och hela skapelsens förädlingsprocess, såsom en sann filosof i kärlek till visheten.

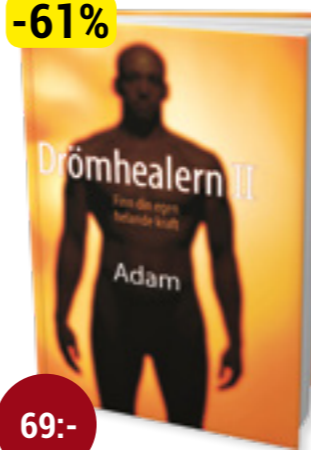
## Katarina Falkenberg och Tommy Westlund

har grundat och driver Alkemiska Akademin som är ett centrum för den eviga alkemiska visdomen. Akademinns syfte är att erbjuda alkemiska utbildningar, workshops, graalridarutbildningar, mysterier spel transformerande resor och salonger för att sprida den västerländska visdomstraditionen till en bredare publik. Akademinns förlag Arca Dei ger ut nyskrivna alkemiska böcker samt översättningar av klassiska verk.

Katarina är vd i Alkemiska Akademin och har studerat och praktiserat alkemi i 30 år. Hon är alkemisk terapeut och författare med en bakgrund inom teatern. Hennes alkemiska romaner *Alkemistens röda längtan*, som förlänades Paraceluspriset, och *Den röda ängeln* uppenbarar den hemliga lärans djupa mysterier. Tommy är styrelseordförande i Alkemiska Akademin och har studerat och praktiserat alkemi och esoterik sedan 1990. Han är psykosyntesterapeut, apostolisk gnostisk biskop, riddare och adept inom västerlandets invigningsmysterier.



-61%



69:-

**DRÖMHEALERN II**  
ISBN 9789171308108  
ORD. PRIS 179:-

Här fortsätter **Adam** att berätta om sina upptäckter inom distanshealing. Han lär ut dramatiska visualiseringstekniker som kan hjälpa läsaren att få kontakt med sin egen healingförmåga. I kvantvärlden är allt vi kan tänka oss möjligt inklusive att förbättra vår egen hälsa och vårt eget välbefinnande. Adams syfte med sin andra bok är att ge detaljerad information om hur vi alla kan hela oss själva och andra.

-59%



89:-

**HOPPETS BUDSKAP FRÅN ÄNGLARNA**  
ISBN 9789153438625  
ORD. PRIS 219:-

**Lorna Byrne** har kunnat se och kommunicera med änglar ända sedan hon var liten. Hon ser dem lika tydligt som vi andra ser våra medmänniskor och hon pratar med dem varje dag. I denna bok förklarar Lorna Byrne enkelt och varmt hur vi kan be änglarna om hjälp för att livet ska bli lite lättare och lyckligare. Den här boken innehåller detta hoppfulla budskap och den riktar sig till oss alla.

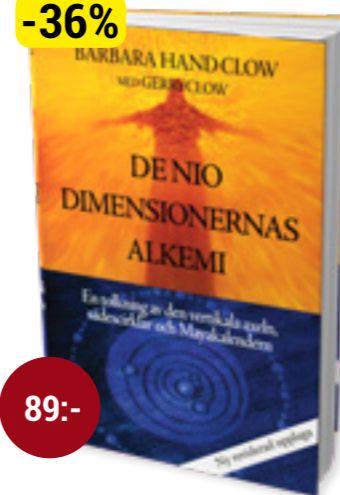


179:-

**ATT ÖPPNA INRE DÖRRAR**  
ISBN 9789185757206

Denna årsdagbok erbjuder ett inspirerande urval texter av **Eileen Caddy**, en av grundarna till new age-centret Findhorn i norra Skottland som sedan 60-talet har varit en förebild och inspiration för många sökare.

-36%



89:-

**DE NIO DIMENSIONERNAS ALKEMI**

ISBN 9789185857104  
ORD. PRIS 139:-

Uppföljaren till *Visioner från Plejaderna*. I denna bok kan vi upptäcka hur mångdimensionella vi alla är. De nio dimensionerna beskrivs ingående av Plejadinvånarna, en häpnadsväckande tolkning av sädescirkelfenomenet ges, och vi får slutligen en förklaring till den sanna betydelsen av datumet 21 december 2012 – slutet på Mayakalendern.

-40%



149:-

**FÖRENA KROPP OCH SJÄL**  
ISBN 9789153438021  
ORD. PRIS 249:-

Vi är många som upplever en bristande harmoni, som snubblar fram i livet utan tillgång till andens fulla kraft och närvaro. Trauman, olyckor och besvikelser kan göra att kroppens och själens energifrekvenser kommer i ofas. Soul Body Fusion® är en enkel, snabb och helt ofarlig process som du kan göra med dig själv och andra och som återetablerar harmonin på cellnivå.

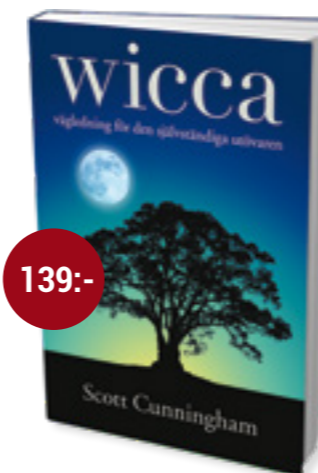
-59%



89:-

**ÖRNEN OCH KONDOREN**  
ISBN 9789153434924  
ORD. PRIS 219:-

En forntida profetia, som delas av ursprungsfolken i Nord- och Sydamerika, säger att när den nordamerikanska örnen och den sydamerikanska kondoren förenas, kommer fredens ande att vakna på jorden. Genom att låta oss följa med på hennes egen andliga resa vill **Jonette Crowley** visa att vi alla är oändligt mycket större än vi någonsin kan föreställa oss.



139:-

**WICCA**  
ISBN 9789187512926

**Scott Cunningham** avmystifierar begreppet wicca och låter oss i denna bok inse dess ursprungliga skönhet och enkelhet. Förutom att berätta om hur man skapar en magisk cirkel, bygger ett altare och förbereder en ritual, ger boken *Wicca* inblick i en mängd symbolers betydelse, runmagi, elementernas krafter, och uråldriga tankar om återfödelse och andliga principer.



249:-

**JAGUAR I KROPPEN**  
ISBN 9789188633101

En oensurerad resa till ett liv som modern schaman! En schaman är en medlare mellan andevärlden och den vanliga världen, och ordet används flitigt i väst. Det är ingen yrkestitel man kan skaffa sig, och i ursprungssamhällen föds schamanen ofta in i sin roll. **YaAcov Darling Khan** är en av få västerlänningar som har erkänts som schaman av byäldstar och lärare bland olika ursprungsfolk.



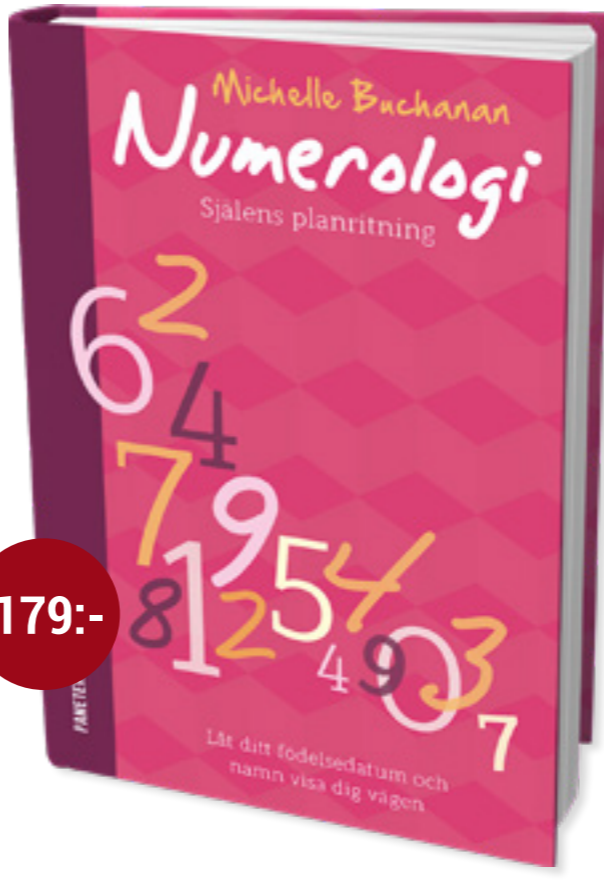
199:-

**KRISTALLERNAS FÖRUNDERLIGA VÄRLD**  
9789198385748

Kristallernas förunderliga värld är en uppslagsbok som behandlar mer än 300 olika stenar och kristaller – sten för sten.

- Hur ser de ut?
- Vilka energier kännetecknar dem?
- På vilket sätt kan de hjälpa oss – fysiskt, psykiskt och andligt?
- Hur utnyttjar man deras helande och utvecklande krafter?
- Hur sköter man dem?

Boken är skriven av **Lone Hertz**, klärvoajant medium, numerolog och kristallhealer, med många års erfarenhet från såväl praktisk övning som omfattande kurs- och föredragsverksamhet. Stenarna presenteras i all sin skönhet i vackra precisa färgfoton.



179:-

**NUMEROLOGI**  
9789198216592

Allt i universum har en energivibration, och det gäller även siffrorna i vårt födelsedatum och bokstäverna i vårt namn. När vi studerar den relation som siffror och bokstäver har med vår personlighet och händelserna i vårt liv, uppenbarar sig vår själs planritning. I den här boken får du en grundlig introduktion till den västerländska numerologin. Du får lära dig att utföra enkla beräkningar som ger dig kunskap om ditt öde och syftet med ditt liv – vilket förstås är värdefull information om du vill göra det mesta och bästa av din livsresa.

Du får bland annat lära dig om:

- på vilka olika sätt du kan använda numerologi
- hur du gör numerologiska beräkningar och tolkningar
- dina sju personlighetstal (livsvägstalet, ödestalet, själstalet, personlighetstalet, mognadstalet, aktuella namntalet och födelsedagstalet) och vad de betyder i ditt liv
- hur du kan arbeta med dina karmiska lektionstal för din inre utveckling
- hur du kan använda prognostal för att förbereda dig på året framför dig



129:-

**KRISTALLERNAS KRAFT**  
ISBN 9789163617010

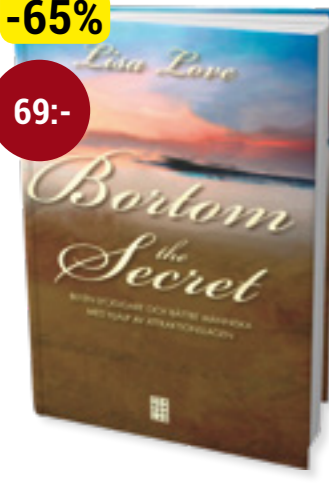
Vill du ha in mer positiv energi i ditt liv? Börja med att lära dig om kristaller. Många av oss söker en balans i vardagen. Vi önskar att det fanns något som gjorde oss piggare, gladare, mer motiverade och benägna att uppfylla våra drömmar. **Emma Lucy Knowles** menar att det vi behöver är att ändra våra energier. Detta går att göra med hjälp av kristaller.



249:-

**STRÄNGAR AV ENERGI**  
ISBN 9789188633194

Rensa ditt liv på energislingor som bromsar dig i livet. Uråldriga traditioner berättar att det finns trådar, slingor och fibrer av energi som flödar till och genom oss och kopplar oss till allt och alla i universum. Vissa energisträngar får oss att känna oss levande och att livet pulserar. Andra sänker och försvagar oss. **Denise Linn** visar hur du släpper de strängar som hindrar dig och stärker dem som läker dig.



-65%  
69:-

**BORTOM THE SECRET**  
ISBN 9789153432098  
ORD. PRIS 199:-

Alla verkar tala om attraktionslagen – lagen som allt fler tror kan uppfylla alla våra önskingar. Men attraktionslagen är mer än bara positivt tänkande eller en plan för hur man snabbt blir så rik som möjligt. I *Bortom the Secret* förklarar **Lisa Love** hur vi kan använda attraktionslagen på ett andligt sätt.



-59%  
89:-

**DEN HÖGSTA PRINCIPEN**  
ISBN 9789187505232  
ORD. PRIS 219:-

Vet du att de allra flesta problem vi upplever i livet har sitt upphov i stress? Inte stress som att ha för mycket att göra på jobbet, eller inte hinna städa, utan riktigt djup stress, stress som beror på tidigare katastrofer, på svåra oföretter, på obearbetade upplevelser. Författaren till den bästsäljande boken *Healingkoden* visar i sin nya bok hur man blir fri från stress och når ett harmoniskt och framgångsrikt liv.

**Numerologi – själens planritning**

**Intervju med Michelle Buchanan**

Text: Ane Frostad

Att studera numerologi är att skåda in i själens planritning och få kunskap om vår personliga livsväg. Numerologen Michelle Buchanan är aktuell i Sverige med boken *Numerologi: själens planritning*. Hon menar att numerologin kan hjälpa oss att se vad vi behöver förändra och utveckla i oss själva, samtidigt som vi lär oss att omfamna livet precis som det är.

Numerologin har en lång historia och finns i många skepnader. Tallåran som ligger till grund för den moderna, västerländska numerologin skapades av filosofen och matematikern Pythagoras för cirka 2500 år sedan. Andra numerologiska system som används idag är bland annat det kabbalistiska, det kinesiska och det indiska (Tamil).

Inom den pythagoreiska numerologin anser man att varje siffra (och bokstav) har sin helt unika energi som speglar vår livshistoria. Genom att till exempel addera siffrorna i ens födelsedatum får man fram det så kallade

Livsvägstalet, som anses vara det viktigaste talet. Man fortsätter att lägga ihop talen tills man får en enda siffra mellan 1 och 9 (undantag är 11, 22 och 33). Det näst viktigaste talet är Ödestalet, också känt som Uttryckstalet eller Namntalet. Det får man genom att översätta bokstäverna i sitt födelsenamn till siffror som man sedan lägger ihop.

Det finns sju tal som handlar om personligheten och livsvägen, men även de så kallade prognostalen anses viktiga eftersom de speglar olika vibrationer eller energier som dominerar i olika perioder i ens liv. De kan därför hjälpa oss att vara förberedda och möta livets förändringar på bästa sätt.

Många avvisar numerologi som trams. Så gjorde även Michelle Buchanan först, trots att hon redan som barn var andligt intresserad. Hennes mamma gillade astrologi och Michelle hade med sig Linda Goodmans astrologiböcker till skolan som hon läste i smyg. Men vid numerologi drog hon gränsen – tills hon som 21-åring fick en numerologisk reading i present. Efter den konsultationen förändrades hennes liv för alltid och numerologin blev hennes fasta följeslagare.

– Vi är uppfostrade att bara tro på saker som vi kan förstå logiskt, säger Michelle. Numerologi ger ingen mening i praktisk eller logisk betydelse. Att vårt födelsedatum skulle kunna säga något om vår personlighet eller vår livsväg, det blir bara för konstigt och "far out" för många. Det låter helt galet. En del tycker nog också att det är för enkelt – det måste vara något lurigt med något som är så enkelt, tänker man. Ännu en orsak är

stigmat från kyrkan som anser att alla typer av information "från ovan" är djävulskt – vilket är nonsens, om du frågar mig.

**Varför började du tro på det?**

– Jag stod vid ett vägskäl i mitt liv. En vän gav mig en reading i present eftersom hon ansåg att jag tappat greppet. Det var en extraordinär reading – det som sades var helt exakt, och till så stor hjälp just i den fas jag befann mig att jag inte kunde annat än att uppleva det som djupt meningsfullt. Där och då bestämde jag mig för att jag ville bidra till denna meningsfullhet även i andras liv.

*"Man lär sig att se hur yttre händelser speglar ens inre, personliga resa."*

**Michelle beskriver numerologin som en siffervetenskap** där varje siffras energi och vibration uppenbarar specifika personlighetsdrag, livserfarenheter, styrkor, svagheter, och möjligheter för en person i dennes liv.

– När man får en översikt över sin numerologiska karta får man också en förståelse för vad man är menad att utföra i det här livet, samt vilken typ av erfarenheter och lärdomar



man kan vänta sig. När man ser vad som är det huvudsakliga målet för ens livsresa ser man det som händer i ens liv på ett nytt sätt. Varje morgon när man vaknar vet man att varje erfarenhet som korsar ens livsväg den här dagen innebär en ny möjlighet att uppfylla den förutbestämda planen.

– När jag vaknar på morgonen vet jag vilken numerologisk cykel jag befinner mig i. Jag vet vilket som är mitt personliga månadstal, dagstal, vilken energi jag är omgiven av och befinner mig i, vad jag borde lära mig just nu, vad kan jag förvänta mig, vilka möjligheter som jag bör vara uppmärksam på. Således vet jag lite om vad jag kan förvänta mig just den här månaden. Det hjälper mig att sätta ett tydligt mål och förbereda mig på en viss typ av utmaningar.

**Numerologin kan också jämföras med att betrakta livet i en spegel,** berättar Michelle. Man lär sig att se hur yttre händelser speglar ens inre, personliga resa. Om man dessutom skaffar sig kunskap om släkt och vänner numerologiska karta kan man få en ännu djupare förståelse för varför man hamnat i varandras liv.

– Varje person som korsar min livsväg erbjuder en möjlighet för mig att ta mig igenom mina personliga utmaningar. Jag kan förstå varför vissa saker händer i mitt liv, varför vissa människor finns i mitt liv, vad jag har att lära av dem och vad de lär av mig.

– Jag vet mina närmastes numerologiska profil – min familj och mina vänner – och vad som pågår i deras liv just nu, deras utmaningar och vilken min roll är i deras liv. Det gör att jag kan hjälpa dem att växa.

**Att skåda in i själens planritning handlar också om acceptans.** När man ser sitt liv i ett större perspektiv kan man omfamna även det som är jobbigt.

– Vi kom inte hit till jorden för att vara perfekta personer med perfekta liv. Med felfria familjerelationer, spikraka karriärer, tusentals dollar på banken eller känslan av lycka hela tiden. Vi kom hit för att utvecklas och utföra ett arbete och ta tag i alla erfarenheter och utmaningar som vårt ego vill undvika i sin lathet. Det är okej att vara trasig, att vara vilken, att inte älska eller tro på sig själv till ett hundra procent, att göra misstag, att känna sig misslyckad. Genom dessa utmaningar växer vi, det är där vi uppnår mest i vår personliga utveckling.

– Det tog mig tjugo år att inse att det är okej att inte vara okej. Att se perfektionen i det operfakta. Att se saker för vad de är. Att det är som det är.

**Trots att Michelle sysslat med numerologi i snart trettio år,** fortsätter den att vara hennes ständiga källa till livskraft.

– Jag älskar att ge numerologiska läsningar. Att kunna beräkna numerologiska profiler och planritningar för människor som jag aldrig har träffat – och kunna se om de har fastnat i något och vad de behöver hjälp med för att ta sig vidare. Att kunna ge dem inspiration och verkligt kraftfull information som kan hjälpa dem vidare, trots att jag inte

har en aning om vem de är. Det får mig att känna mig så levande!

**Säger numerologin något om ordningen i universum?**

– Jag har fokuserat mer på vad numerologin säger om individer, framför vad den säger om universum. Jag tror att universum har sin egen agenda, livet vet vad det håller på med, och det är inte mitt jobb att ha koll på det. Mitt jobb är att stå till tjänst för de människor som önskar det. Att hjälpa människor på deras livsresa.

– Numerologin visar vilka av våra livs-farenheter som har störst betydelse, vilka livsläxor som är viktigast och inom vilka områden vi har möjlighet att bli framgångsrika. Vi får dock inte glömma att det också finns något som heter fri vilja. Att vi har möjlighet att fatta beslut oberoende av vad som pågår. Vi behöver inte följa vår numerologiska livsplan, men vi kan uppnå stor tillfredsställelse när vi befinner oss i harmoni med den.

**Vilka beräkningar är viktigast att lära sig i början?**

– Om man bara vill praktisera numerologi litegrann så rekommenderar jag att fokusera på de tre viktigaste personighetstalen – Livsvägstalet, Ödestalet och Själstalet. Man kan få väldigt mycket information från dessa tre, utan att bli förvirrad. När det gäller prognostalen så rekommenderar jag att man fokuserar på två av dem – det Personliga månadstalet och det Personliga årstalet. Dessa hjälper oss i vårt beslutsfattande och i att rikta vår fokus och energi.

*"Vårt födelsenamn hänger ihop med vårt öde oavsett om vi fortfarande använder samma namn eller inte. Det fortsätter att vara lika viktigt genom hela livet."*

**Varför är vårt födelsenamn så viktigt?**

– Vårt födelsenamn anses inom numerologin hänga ihop med vårt öde, oavsett om vi fortfarande använder samma namn eller inte. Det fortsätter att vara lika viktigt genom hela livet. Vårt öde handlar om vem vi har möjlighet att bli, våra framtida erfarenheter och vår potential. Vårt nuvarande namn – det vi använder i vardagen – spelar en viss roll i vårt liv också. Det Aktuella namnstalet är som en följeslagare till Ödestalet. Men det visar istället vilken energi du speglar mest i din vardag. För några människor är det alltså den samma siffran, medan det för andra blir

två olika siffror som visar ödet respektive det vardagliga livets energi. Och det är ju viktigt att se vilken sorts energi man skickar ut i sin vardag, ens "signaturvibration".

**Har du någon dröm för framtiden?**

– Jag hoppas att var och en av oss kommer höja vår medvetenhet, vår acceptans av det som är och vår kärlek. Då höjs vibrationen i vårt kollektiva medvetande. Det är min dröm för framtiden, och att var och en av oss lyckas hantera vår resa så gott det går inom ramarna för våra möjligheter.

**Av de sju personlighetstalen är Livsvägstalet det viktigaste av alla. Det ger mest information om din karaktär och vilken typ av liv som du kommer att leva.**

**Så här räknar du ut livsvägstalet**

Du räknar ut ditt livsvägstal genom att lägga ihop alla siffrorna i ditt födelsedatum. Det finns tre sätt att göra det, men de vanligaste sätten är "enkel addition" och "reduktion". Ingen metod är bättre än någon annan, de är bara olika, och man använder helt enkelt den man föredrar.

**Enkel addition**

Addition är ett sätt att räkna ut livsvägstalet.

Lägg ihop alla ental i ditt födelsedatum till en summa. Fortsätt att lägga ihop entalen tills du får en ensiffrig summa. (Undantagen är 11, 22 och 33 som blir 11/2, 22/4 respektive 33/6.)

Var noga med att skriva ut hela ditt födelseår till – exempel 1969, inte bara 69.

Vi kan använda 11 december 1969 som exempel:

$$1+9+6+9+1+2+1+1 = 30$$

$$3+0 = \text{Livsvägstalet } 3$$

**Reduktion**

En annan metod för att fastställa livsvägstalet är genom reduktion.

Reducera månads-, dags- och årstalen i din födelsedag till tre ental

$$1+9+6+9 = 25 \quad 1+2 \quad 1+1$$

$$2+5 = 7 \quad 3 \quad 11$$

Lägg ihop de ensiffriga talen och fortsätt lägga ihop alla flersiffriga tal tills du bara får ett ensiffrigt tal mellan 1 och 9.

Om ett livsvägstal blir 11,22 eller 33 ska det inte reduceras till 2,4 eller 6. Det förblir 11,22 eller 33 och blir livsvägstalet 11/2, 22/4 eller 33/6.

$$7+3+11 = 21$$

$$2+1 = \text{Livsvägstalet } 3$$

**Läs om livsvägstalet 3 på nästa sida!**

Artikeln har tidigare publicerats i tidningen Free – din ledstjärna, [www.free.se](http://www.free.se)

**Livsvägstalet 3**

3:or är uttrycksfulla och kreativa, och de älskar att använda alla sina talanger och förmågor. De har ett gott sinne för humor och tycker om att vara tillsammans med andra. De mår som bäst när de är kreativa, upplyftande eller underhållande – eller bara får folk att skratta. En del 3:or är artistiskt begåvade medan andra är mer verbalt begåvade (skriftligt eller muntligt). Att lära sig använda sina ord positivt för att stärka och inspirera – snarare än att kritisera, skvallra eller klaga – är dock en av deras största uppgifter. Självuttryck – oavsett om det är artistiskt, kinestetiskt, verbalt eller begreppsmässigt – är nyckeln till deras lycka i livet. När de uttrycker sig med händerna, kroppen, ord, visioner eller idéer förbättras deras välbefinnande och livskvalitet överlag. På grund av sin splittrade energi kan många 3:or sakna disciplin och vara oorganiserade, inkonsekventa och ombytliga.

**Meditation för talet 3**

Oavsett om du har en 3:a bland dina personlighetstal eller inte kan du meditera över de positiva aspekter av talet 3 som du känner dig mest dragen till. Tänk dig att du anammar dem och hur detta gagnar dig i livet. Kanske har du ett projekt som du skulle vilja ge tid och energi till, där du behöver lite mer kreativitet? Kanske är det dags för dig att börja kommunicera mer effektivt med andra och lära dig att uttrycka det som är sant för dig? Kanske skulle det hjälpa dig på vägen om du tog lättare på saker och ting och hade lite mer roligt? Eller kanske har du en konstnärlig eller kreativ talang som du skulle vilja förstärka?

(Källa: Numerologi – själens planritning av Michelle Buchanan, © Paneter publishing 2017.)



**Michelle Buchanan**

49 år, från Auckland, New Zealand. Lever tillsammans med son, dotter och hunden Ted. Har en bakgrund som ekonom och affärsutvecklare innan hon blev professionell numerolog 2008. Jobbar även som Law of Attraction-lärare, singer/songwriter och som stödperson för ungdomar på samtalslinjen Youthline. Har gett ut två böcker och två kortlekar om numerologi, samt en app. Älskar att träna och skratta, vara med familjen samt ha tid för tystnad och ensamhet.

*"Varje erfarenhet som korsar ens livsväg innebär en ny möjlighet att uppfylla den förutbestämda planen."*



**LJuset FRÅN ANDRA SIDAN**  
ISBN 9789197298186  
ORD. PRIS 69:-

Dör man efter tre dagar utan vätska? Nej, **Curt Jonsson**, som är författare till den här boken överlevde en vecka. Svälter man ihjäl om man inte äter någonting på över en månad? Nej, han avstod helt från att äta i tio veckor och åter alltsedan dess mindre än en tiondel av det som anses normalt. Ändå har han oerhört mycket mer energi än förut. Och hans vikt är stabil. Hur är det möjligt?



**HATHOR**  
ISBN 9789185757138  
ORD. PRIS 99:-

Den här boken presenterar en djupgående undervisning kring mänsklighetens situation idag, samt vad vi har att förvänta oss framöver när vi nu definitivt går in i en tid av förhöjd frekvens och vibration. Denna frekvenshöjning kommer att ge återverkningar på allt liv på planeten och *Hathor* ger oss här en serie praktiska övningar som syftar till att underlätta frekvensskiftet.



**MAYAKODEN**  
ISBN 9789185757022  
ORD. PRIS 99:-

*Mayakoden* visar hur kalenderns tidscykler överrensstämmer med viktiga tidsperioder på Jorden. Dessa evolutionsstadier sammanstrålar under Kalenderns sista stadium, perioden mellan 1999 och 2011. Krig, terror, resurshantering och separation från naturen, utgör alla delar av de dagliga händelser vi måste bearbeta under dessa få korta år.



**LJUSAMBASSADÖRER**  
ISBN 9789197298117  
ORD. PRIS 69:-

*Ljusambassadörer* är **Jasmuheens** tionde bok och uppföljaren till hennes bästsäljare *Leva på ljus*. Otvivelaktigt kommer den här nya boken att bli lika kontroversiell, eftersom hon fortsätter att utmana den rådande ordningen genom att offentligt ta upp diskussionen om prananing.



319:-

### DEN TIBETANSKA LIVS- OCH DÖDSBOKEN

9789187512230

I detta storslagna verk förenar den buddhistiske meditationsmästaren och internationelle föreläsaren **Sogyal Rinpoche** för första gången den urgamla tibetanska visdomen och den moderna forskningen om döden, döendet och universums natur. *Den tibetanska livs- och dödsboken* utgör den mest genomgripande tolkning som någonsin givits av en storslagen vision av liv och död. Sogyal Rinpoche lär ut vad alla människor, oavsett religion och bakgrund, kan göra för att omvandla sina liv, förbereda sig inför döden och hjälpa de döende.

Rinpoche visar vilket stort hopp vi kan sätta till döden: bortom förnekelse och rädsla kan vi upptäcka vad det är inom oss som överlever döden och förblir oföränderligt. Han ger oss en åskådlig, inspirerande och fullständig introduktion till meditationspraktiken, betydelsen av karma och återfödelse såväl som prövningarna och belöningarna på den andliga vägen. Han ger råd om hur vi bäst tar hand om de döende, med kärlek och medkänsla, och hur vi ger dem andlig hjälp.

Rinpoche presenterar sin egen syn på nära-döden-upplevelserna ur ett tibetanskt perspektiv. Han redogör i detalj för "bardorna", de medvetandetilstånd efter döden som har fascinerat och gäckt västerländska konstnärer, psykologer, forskare, läkare och filosofer ända sedan *Den tibetanska dödsboken* först utkom 1927.



"Med den här boken hoppas jag kunna inspirera till en stillsam omvälvning av hela vårt sätt att betrakta döden och ta hand om de döende liksom hela vårt sätt att betrakta livet och ta hand om de levande."

### DJURENS SPRÅK

9789197472609

Djurens språk har blivit en populär liten uppslagsbok om den visdom som de olika djuren har att lära oss. Utökad upplaga med 800 djur mot tidigare 500.

**Carina Solöga Högman**, författare till *Djurens Språk*, *Växternas Språk*, *Kärlekens språk* m.fl. har arbetat med ceremonier och vägledning i över 25 år. Hennes kurser är högt uppskattade och hennes populära facebook-sida; Solöga, har över 8000 följare. Så här säger hon själv:

"Vildmarken kallar på oss alla! Det är dags att ta i bruk dina gåvor för att skapa skönhet i ditt liv och på Jorden. Hör även du vildmarkens rop inom dig så kom och delta. Det är dags att väcka till liv din kraft och visdom igen. Jorden behöver dig."

Solöga

129:-



### Barbara Marciniak

är en internationellt erkänd trancekanal, en inspirerande talare och författare till bästsäljare som blivit översatta till mer än 20 olika språk. Hon håller kurser och föreläsningar främst i USA och arrangerar resor till heliga kraftplatser runt om i världen. Hon känner och menar att dessa platser står i förbindelse med energispiraler som innehåller kunskaper om det högre sinnet, en högre tankeform som jorden för närvarande försöker skapa.



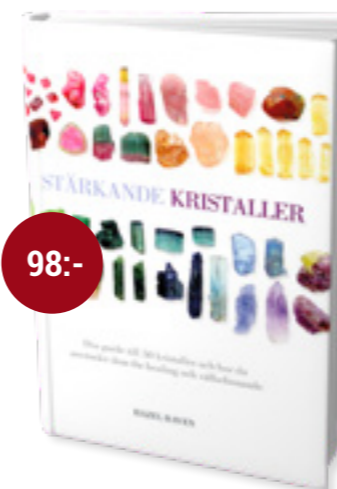
149:-



### GRYNINGENS BUDBÄRARE

ISBN 9789198385731

Boken är en sammanställning av kanaliserat material från Plejadinvänarna, ett kollektiv av utomjordingar från stjärnsystemet Plejaderna. **Barbara Marciniak** är en internationellt känd trancekanal från North Carolina. Hon arrangerar resor till heliga kraftplatser runt om i världen som enligt henne står i förbindelse med energispiraler med kunskap om den högre tankeform som jorden söker återskapa.



98:-

### STÄRKANDE KRISTALLER

ISBN 9789177831952

Kristaller utstrålar en stark helande kraft. Upptäck de olika stenarnas välgörande egenskaper och hur du använder dem. I boken får du ta del av kristallernas hemligheter och lära dig hur du utnyttjar deras krafter. Det finns olika möjligheter att tillgodogöra sig kraften: gå med en kristall i fickan, sov med den under kudden, mediterar med stenar eller följ de urgamla chakrametoderna eller lägg stenarna direkt på din kropp.

-59%



89:-

### SOLOMON TALAR

ISBN 9789187505072

ORD. PRIS 219:-

**Eric Pearl** var verksam som kiropraktor då han plötsligt förstod att hans patienter kunde känna hans händer trots att han inte vidrörde dem utan höll händerna ovanför deras kroppar. Eric Pearl fick budskapet att han skulle fortsätta "bringa ljus och information till jorden". Budskapet kom från Solomon, en andlig existens och mångdimensionell intelligens som förmedlar sig genom Frederick Ponzlov, en av Eric Pearls tidigare patienter.

-32%



149:-

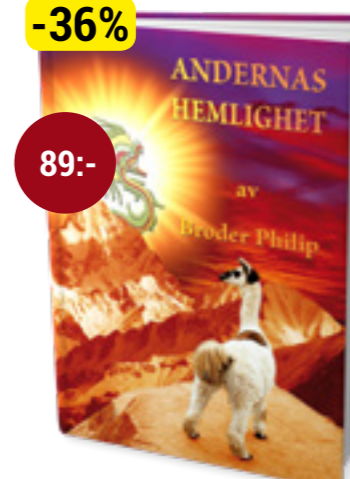
### KOSMOSDIALOGERNA

ISBN 9789187505416

ORD. PRIS 219:-

Journalisten och författaren **Anna Lytsy** bad i en ohanterligt svår livssituation om hjälp från sin vän Ami Sundeman, som arbetar som medial vägledare. Ami kanaliserar en universell intelligens som hon kallar för Kosmos, och här fick Anna hjälp och svar. Men inte bara det. I sina personliga samtal med Kosmos fick Anna inblick i ett större sammanhang.

-36%



89:-

### ANDERNAS HEMLIGHET

ISBN 9789185757114

ORD. PRIS 139:-

**George Hunt Williamson** hade under en tidigare del av sitt liv en mängd UFO-kontakter, vilka beskrivs i bokens första del; Budskap från våra Rymdbröder. I den andra delen får vi följa hans öden och äventyr i Sydamerika, där han som Broder Philip blir delaktig i de Sju Strålarnas Brödraskap. De kanaliserar budskap från Mästare och Årkeänglar om förestående omvälvningar på vår planet ...

-59%



89:-

### HÄXANS HJÄRTA

ISBN 9789187505058

ORD. PRIS 219:-

*Häxans hjärta* är en sammanställning av kärleksbesvärjelser och av idéer och filosofier som förbereder dig på den dag då du faktiskt hittar den rätta. Besvärjelserna kan då hjälpa dig att hålla liv i kärleken för resten av livet om det är vad du önskar. *Häxans hjärta* berättar allt du behöver veta om kärleksgudar, sexuell healing, fertilitet och hur man läker ett brustet hjärta.

-29%



49:-

### ALLTID TIMMA SLAGEN

ISBN 9789197462419

ORD. PRIS 69:-

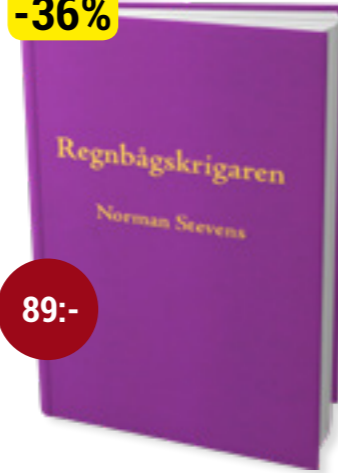
När Hillevi flyttar till Stockholm börjar märkliga saker att hända. Minnesfragment från en tid långt före hennes egen börjar söka henne. Meghann växer upp på Irland under 1400-talet hos en man som inte är hennes biologiske far. Han är läkekunnig och hennes liv blir därför annorlunda än andras. Dessa båda kvinnoöden vävs samman på ett märkligt vis och de båda upptäcker att det kanske finns mer i livet än vad bara ögat ser.

**-59%**

89:-

**TANKENS LÄKANDE KRAFT**ISBN 9789187505171  
ORD. PRIS 219:-

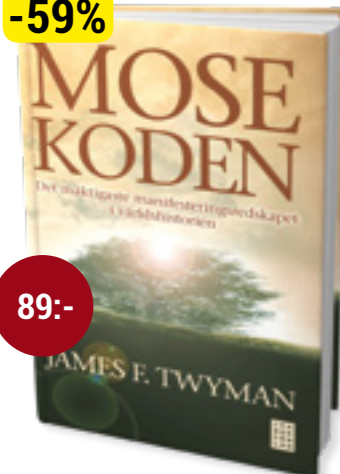
Varje dag får vi oförklarliga ingivelser som vi kallar "magkänsla" eller "infall". Dessa inre intryck är i själva verket vår underutvecklade intuition. Intuitionen kan inte förklaras vetenskapligt, den ligger bortom logiken. Men intuitionen är en av de mest subtila energierna inom oss, och den är en direkt upplevelse. Här lär vi oss att lyssna inåt för att nå kroppsligt och själsligt helande.

**-36%**

89:-

**REGNBÅGSKRIGAREN**ISBN 9789197388573  
ORD. PRIS 139:-

Norman Stevens som är huvudförfattare till *Regnbågskrigaren* lämnade sin fysiska kropp den 20 februari 1993. Under mer än sitt 100-åriga liv arbetade han hängivet åt att sprida den Uråldriga Visdomsläran till intresserade lärjungar. Den här boken söker sammanfatta den digra undervisning han lämnade bakom sig. Innehållet är huvudsakligen baserat på Alice A. Bailey och "Tibetanens" undervisning.

**-59%**

89:-

**MOSEKODEN**ISBN 9789153432289  
ORD. PRIS 219:-

Nu är tiden inne då vi alla ska lära oss bemästra koden – men inte bara för att berika oss själva utan för att skapa en fredlig värld som styrs av medkänslans lagar. Nu får vi tillgång till ett manifesteringsredskap så kraftfullt att ingen tidigare skadat dess like. Med dess hjälp kan vi skapa en ny verklighet. Vi behöver upplysta själar för att äntligen kunna manifesteras våra drömmars värld.

**-59%**

89:-

**UPPLYSNING**ISBN 9789153438632  
ORD. PRIS 219:-

Processen att omvandla destruktiva känslor till styrka och personlig mognad löper som en röd tråd genom boken *Upplysning*. När vi lär oss släppa taget om svåra situationer och problem och acceptera våra liv som de är, kan vi börja identifiera oss med det jag som är evigt. *Upplysning* visar oss hur vi kan ta farväl av det förflutna och upptäcka ett tillstånd av glädje och en andlighet där kropp och själ förenas.

**-29%**

49:-

**ELD FRÅN HIMLEN**ISBN 9789197462457  
ORD. PRIS 69:-

Liksom Prometheus sökte efter eld från himlen har sökandet efter upplysning alltid haft en mystisk dragningskraft. Upplysning har alltid setts som det yttersta i fråga om mänsklig perfektion, men aldrig varit inom räckhåll för den vanliga människan. Efter att ha ägnat mitt liv åt detta sökande har jag äntligen funnit det jag letat efter, vägled av två indiska avatarer kända som Amma & Bhagavan.

**-59%**

89:-

**JORDENS ÄNGLAR**ISBN 9789187505331  
ORD. PRIS 219:-

Det finns människor som alltid, alltid ställer upp och hjälper andra, ibland till den grad att de egna behoven försakas. Änglaexperter **Doreen Virtue** kallar dessa personer för jordänglar. I den här boken lär hon ut hur man som jordängel lär sig att hitta balans i relationer, hur man undviker att hamna i offerrollen och hur man ser till att få det man behöver.

**-59%**

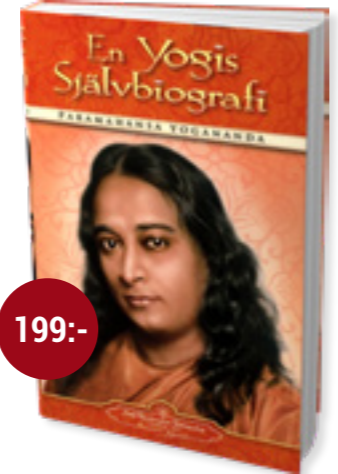
139:-

**DAGLIG VÄGLEDNING FRÅN DINA ÄNGLAR**

ISBN 9789187512414

Den här boken hjälper dig att vara lugn och fokuserad i vardagen och påminner dig om att dina änglar alltid är bredvid dig, redo att hjälpa dig inom alla områden i ditt liv.

365 kanaliserade och upplyftande budskap från dina änglar, för att sätta en positiv och helande ton för dagen. Du kan även ställa en fråga, öppna intuitivt boken och få ett meddelande som ger dig guidning och svar.

**-59%**

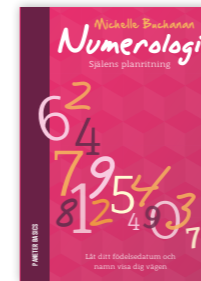
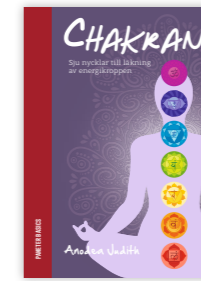
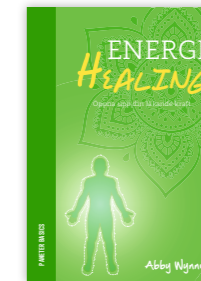
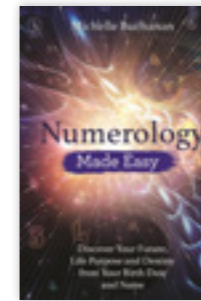
199:-

**EN YOGIS SJÄLVBIOGRAFI**

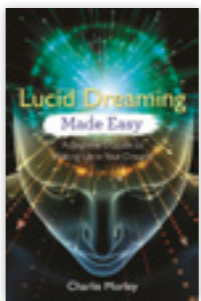
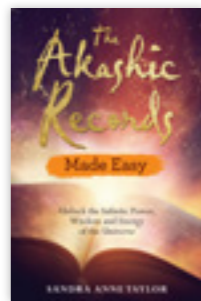
ISBN 9780876120378

Utänmd till en av 1900-talets bästa, andliga böcker, tar **Paramahansa Yoganandas** unika levnadsberättelse med dig på en oförglömlig upptäcktsresa till en värld av helgon och yogier, vetenskap och mirakler, död och återuppståndelse. Med en visdom som tillfredsställer själen och en älskvärd humor, belyser han livets och universums djupaste hemligheter.

# Made Easy

TAROT  
BUCHANAN  
ISBN 9789198216592TAROT  
ARNOLD  
ISBN 9789198216516CHAKRAN  
JUDITH  
ISBN 9789198216554ENERGIHEALING  
WYNNE  
ISBN 9789198216530ÄNGLAR  
GRAY  
ISBN 9789198216523179:-  
/STNUMEROLOGY  
BUCHANAN  
ISBN 9781788172585TAROT  
ARNOLD  
ISBN 9781788172592CHAKRAS  
JUDITH  
ISBN 9781788172509ENERGY HEALING  
WYNNE  
ISBN 9781788172547CONNECTING WITH  
THE ANGELS  
GRAY  
ISBN 9781788172080119:-  
/ST

## Övriga titlar i serien

FENG SHUI  
MACKAIL  
ISBN 9781788172578LUCID DREAMING  
MORLEY  
ISBN 9781788172523MEDIUMSHIP  
SMITH  
ISBN 9781788172097AKASHIC RECORDS  
TAYLOR  
ISBN 9781788172103CONNECTING WITH THE FAIRIES  
PETERS  
ISBN 9781788172622119:-  
/STTHE TAO  
COHEN  
ISBN 9781781809112NLP  
CAMPBELL  
ISBN 9781788172493ASTROLOGY  
BOLAND  
ISBN 9781788172486CRYSTALS  
HALL  
ISBN 9781788172608REIKI  
LANGE  
ISBN 9781788172479ANIMAL COMMUNICATION  
HORSLEY  
ISBN 9781788171199

# Mat & Trädgård

Hör du också till den skara av människor som drömmer om ett grönare liv? Välkommen. Vi blir nämligen fler och fler som längtar tillbaka till naturen och ursprunget – där vi finner hälsa, energi, kraft, ro och föda. För inspiration till ett grönare liv finns dessutom mängder av böcker att läsa. I *Skogsträdgården – odla ätbart överallt* får vi ta del av ett fantastiskt exempel på hur man som vanlig amatör kan skapa sig en helt egen skogsträdgård. Eller varför inte göra som Mattias Kristiansson, författaren till *Det veganska köket* och kaka veganskt en period ... som kanske blir för evigt. Vegan eller ej, söker du en ultimata kokbok finner du den här.



**FIKA EATCLEAN VEGAN**  
ISBN 9789188751416

Här presenteras eatclean recept på hälsosamma och nyttiga godsaker för våra största högtider. Baka för jul, nyår, påsk och midsommar men även annars. Eatclean/ren mat innebär att man väljer så mycket rena och näringstätta råvaror som möjligt.

Recepten i denna bok innehåller heller inga animaliska produkter.

Smaklig kaka!

**-59%**



**89:-**

**EVAS FRESTELSER - LIVETS GODA**

ISBN 9789163187964  
ORD. PRIS 219:-

*Evas frestelser – livets goda* är mer än en vegetarisk kokbok; du får en inblick i ayurveda, som grundas på att vi är olika och har växlande behov. 190 recept på ayurveda-inspirerad mat anpassad efter våra förhållanden. Lätt att använda för den ovane, inspirerande för alla. Recepten fordrar inga förkunskaper och ingredienserna är lättillgängliga.

**-40%**



**YOGAMAT**  
ISBN 9789187785641  
ORD. PRIS 249:-

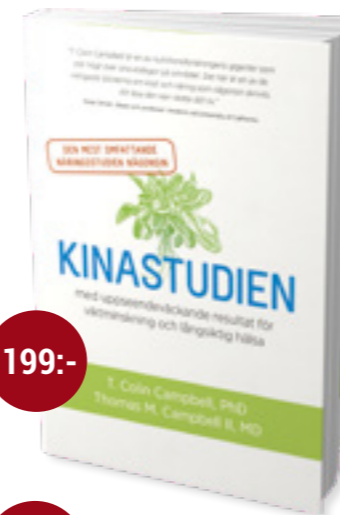
Vad är yogamat? Jo, det är god mat som är fullproppad med näring, mat som du är sugen på när du har yogat. Den innehåller mycket grönsaker och rätterna kan bland annat tillagas genom ångkokning, rostning eller ätas som raw food. Maten är lättsmält och rik på enzymer, antioxidanter, fibrer och nyttiga mjölksyrebakterier. God mat som man mår bra av är ofta väldigt enkel.



**169:-**

**GRÖNT FÖR LIVET**  
ISBN 9789197992619

Efter att ha studerat vilda schimpanser, vilkas DNA är nästan identiska med människans, började **Victoria Boutenko** undersöka de gröna bladväxternas näringsinnehåll och betydelse för hälsan. De vilda schimpanserna äter nästan 40% bladgrönt och de har ett extremt starkt och naturligt skydd mot aids, cancer, hepatit C och andra allvarliga sjukdomar.



**199:-**

**KINASTUDIEN**  
ISBN 9789197992657

Med över en miljon sålda exemplar anses *Kinastudien* vara en av de viktigaste böcker inom hälsa och näring som någonsin getts ut. Boken skingrar en rad hälsomyter och presenterar klart och koncist ett hoppfullt budskap: Genom en växtbaserad kost kan vi lägga grunden för optimal hälsa och förebygga många av våra kroniska sjukdomar.

**229:-**



**KONSTEN ATT INTE DÖ**  
ISBN 9789197992671

Visste du att en växtbaserad kost ofta är överlägsen både mediciner och kirurgi när det handlar om att förebygga och behandla våra vanligaste sjukdomar? Och att kosten har en avgörande betydelse för om vi utvecklar en ärftlig sjukdom eller inte? Här undersöker **Michael Greger** hur vi enligt forskningen både kan förebygga och behandla bland annat hjärt-kärlsjukdomar och cancer genom våra kostval.



**98:-**

**MAT SOM LÄKER**  
ISBN 9789174245547

Storsäljaren *Sannas matbok* nu i nytt format! Med sina populära böcker har **Sanna Ehdin** satt vår självläkande kraft och helhetssynen på mat i fokus. I den här efterlängta nyutgåvan presenterar hon den senaste hälsotrenden, IFD-maten; den inflammationsdämpande maten, som skapar god hälsa, energi och viktminskning. Det behöver inte ta mer än tjugo minuter att laga en god och näringsrik måltid.



**279:-**

**DET VEGANSKA KÖKET**  
ISBN 9789163965197

Det här är den ultimata grundkokboken när det gäller växtbaserad mat. Här får du ta del av 656 sidor med 1700 recept.

I *Det veganska köket* delar en av Sveriges största vegoprofiler, **Mattias Kristiansson**, med sig av växtbaserad mat när den är som bäst. Enkel vardagsmat, rolig festmat, grönt protein, biffar, bollar, såser, husmanskost, desserter och mycket mer. Recepten blandas upp med värdefulla tips, grön

kunskap, sprudlande matglädje och inspiration. Det här är boken för dig som vill skära ner på kött, ägg och mjölkprodukter och dyka med gaffeln först in i ett färgsprakande vegorike.

Boken tar dig igenom en rad olika kapitel där du får lära dig allt om olika råvaror och tillagningssätt för att bemästra det växtbaserade köket. Boken är generöst illustrerad med frestande bilder för att skamlöst få dig förälskad på stort.

Det här är den nya generationens kokbok, med målet att förändra världen till en bättre, mer kärleksfull, omtänksam och välsmakande plats.

**Mattias Kristiansson** är en av Sveriges största vegoprofiler och startade 2014 landets första och största helt vegetariska mattidning VEGO.



**98:-**

**SMOOTHIES SOM LÄKER**  
ISBN 9789174246728

Efter succén med boken *Mat som läker* kommer nu *Smoothies som läker* för dig som har insett att hälsodrycker är det perfekta sättet att komprimera näring på ett både smidigt och smagligt sätt. Med originalutgåvan av denna bok var **Sanna Ehdin** en av de allra första att rekommendera och använda smoothies som ett led i ett hälsosamt liv. Sanna är doktor i immunologi.



**399:-**

**SJÄLVHUSHÅLLNING**  
ISBN 9789163748868

Driv upp tomater från frö, förse hushållet med ägg, pressa olja från solrosor och producera egen el. I en tid av kriser står det globala samhällets hantering av energi, ekonomi och ekologi visat sig alltmer ohållbar, ger denna bok inte bara svaret på vad du kan göra – den berättar även hur. Den nya svenska utgåvan av denna klassiker från grundaren till den moderna självhushållningen, **John Seymour**, är alltjämt referensverket för den som vill leva av jorden.



**199:-**

**AYURVEDISK VEGETARISK KOKBOK**  
ISBN 9789163921698

Att leva enligt ayurveda har genom denna bok blivit enklare och godare. En kokbok som inte bara handlar om goda och nyttiga ayurvediska recept, här ges även en lättillgänglig introduktion till den urgamla läran. Ayurveda uppmanar till att äta färsk mat och med hjälp av denna bok kan du enkelt laga mat från grunden som är både närande och renande. Recepten innehåller endast råvaror i sin naturliga form.



429:-

**SKOGSTRÄDGÅRDEN**  
ISBN 9789163932502

Drömmer du om en prunkande trädgård, sprängfylld med nyttiga grönsaker och godsaker från tidig vår till sen höst? En trädgård där du kan höra fågelkvitter och insektsurr, en trädgård som bara blir bördigare och mer självskötande för varje år? Den drömmen kan bli verklighet om du vågar ge dig in i skogsträdgårdsodlingens värld. På många sätt är det nästan enklare att skapa en skogsträdgård, den sköter ju sig mer eller mindre själv. **Philipp Weiss** och **Annevi Sjöberg** ser verkligen till att du steg för steg får de kunskaper och verktyg för att anlägga din trädgård. Det märks också hur mycket de båda författarna brinner för ämnet. För det här är nämligen ingen vanlig trädgårdsbok, det här är en röst för ett grönare liv, ett grönare samhälle. Och kanske vi skulle leva lite mer så. I acceptans och harmoni med naturen, istället för att ständigt kämpa emot den och ruta in den, precis som vi rutar in så mycket annat.

**Philipp Weiss och Annevi Sjöberg**

Bakom **Årets Trädgårdsbok 2018** står två människor med hjärtat och engagemanget nära jorden. För Annevi och Philipp har verkligen lagt ner hela sin själ och kunskap i att skapa en bok som inte bara innehåller vägledning i hur man skapar sin skogsträdgård, nej, boken är också en röst om hållbarhet. Philipp, utbildad civilingenjör i miljö- och vattenteknik samt diplomerad permakulturdesigner, hade möjlighet att som barn, fritt, springa omkring och äta bär och frukt varhelst han ville där i södra Tyskland. Och det märks att hans barndom lyser igenom i hans arbete. Annevi, var precis som Philipp, med och startade permakultur i Stjärnsund. Hon är utbildad miljövetare och miljöingenjör, och har bland annat arbetat internationellt med samhällsengagemang kring miljöfrågor på Kiribati och i Kenya. Hennes hjärta klappar extra hårt för biologisk mångfald.



Foto David Roxendal



Foto David Roxendal



229:-

**FLERÅRIGA GRÖNSAKER**  
ISBN 9789163797118

Odling med naturen som förebild! I denna bok presenteras ett 60-tal grönsaker som bara behöver sås en gång och som kommer tillbaka år efter år. De är mer lättskötta, friskare och nyttigare än våra vanliga grönsaker och kan skördas från tidig vår till sen höst. Växtporträtten kompletteras med omfattande odlingsråd och goda och enkla recept där de fleråriga grönsakerna får spela huvudrollen.



98:-

**MAGKÄNSLA**

ISBN 9789174249873

Har du fått diagnosen IBS eller har en mage som inte är i balans? Har du sökt hjälp men känt att du inte fått rätt bemötande kring dina problem? Sveriges IBS-expert **Sofia Antonsson** har efter tre succékockböcker skrivit en varm och inklämmande bok på vetenskaplig grund, tillsammans med dietisten **Jeanette Steijer** och sjukgymnasten **Beatrice Fröling**.



199:-

**DIABETES**  
ISBN 9789153437239

Diabetes är en av vår tids stora folksjukdomar. Fler än 300 000 svenskar har fått diagnosen och man misstänker att minst lika många lever med sjukdomen utan att vet om det. Kostråden till diabetiker är idag starkt ifrågasatta. I denna bok reds begreppen och kopplingen mellan kost och diabetes ut. Innehåller kostprogram för två veckor.



219:-

**FOOD PHARMACY KOKBOKEN**  
ISBN 9789174246827

Nu kommer kokboken efter succén *Food Pharmacy*! Här vänder sig Lina och Mia till alla som vill börja jaga näring och äta mat som gör tarmfloran gott och håller inflammationen (och många sjukdomar) borta. Recepten innehåller mängder med grönsaker, en del nötter och kryddor för smak och antiinflammatorisk boost, tillagade på ett så skonsamt sätt som möjligt för att bevara så mycket näring som möjligt. Det här är ingen diet utan hälsosam mat för alla.



98:-

**FOOD PHARMACY**  
ISBN 9789174248098

Det här är den populära boken *Food Pharmacy* i mjukbandsformat om hur du äter den mest hälsosamma och antiinflammatoriska maten, och allt serveras med en rejäl portion humor.

Det här är en berättelse om inflammation, tarmflora, onda och goda bakterier, vetenskapliga studier, hypokondri, metaanalyser, gurkmeja och antiinflammatorisk mat – dessutom förklarar på ett mer lättillgängligt

sätt än du någonsin kunnat ana. Självklart med recept och fakta om de antiinflammatoriska hjältarna i köket – som du snart inte kommer att kunna vara utan.

All fakta är väl underbyggd genom professor Stig Bengmark, f.d. chefskirurg och klinikef på Lunds universitet, med över 30 års erfarenhet av forskning på magens bakterier och hur maten vi äter påverkar kroppen. Han menar att alla kroniska sjukdomar har en och samma orsak – ett uttrötat immunförsvar orsakat av kronisk inflammation. Därför ville Mia och Lina ta reda på hur man kan leva så antiinflammatoriskt som möjligt. Det kommer du också vilja.



-25%

149:-

**KICKSTARTA MED SUPERFOODS**  
ISBN 9789187785443  
ORD. PRIS 199:-

Vill du snabbt gå ner i vikt? Eller få en kickstart in i en sundare livsstil? Den här boken fyller bägge funktionerna. Genom att äta raw food och superfoods. grönt, bär och nyttiga fetter laddas kroppen med kraft samtidigt som du åstadkommer en snabb vikttnedgång. **Erica Palmcrantz Aziz** har satt samman ett unikt program som inte bara hjälper dig att gå ner i vikt utan även får din kropp att må bra under tiden.



179:-

**SLUTBANTAT**  
ISBN 9789174249453

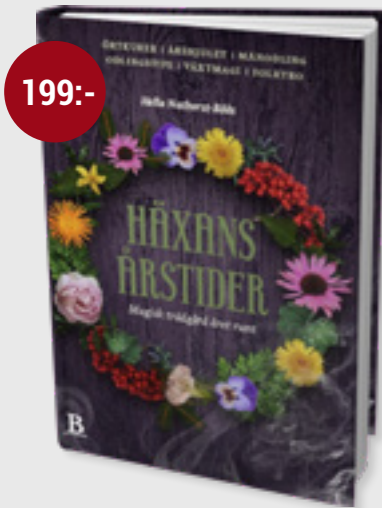
Har du också kämpat med vikten i många år? Ibland har det kanske gått åt det håll du vill, men ofta hamnar du förr eller senare tillbaka till ursprungsläget med några eller många kilo fler än du önskar. I *Slutbantat* finns verktygslådan där du får olika verktyg att förstå dig själv och ditt ätbeteende bättre men också hållbara strategier och en genomgång av vilken mat som du ska satsa på.

**Lina Nertby Aurell & Mia Clase**

Mia och Lina har alltid varit intresserade av hälsa. Till en början sådär lagom mycket som de flesta av oss är. Det var först när tre väninnor gick bort i cancer inom loppet av en kort period som begreppet hälsa etsade sig fast i deras medvetande på riktigt. Det föddes en hälsoängest som de tidigare inte haft. Ungefär samtidigt lärde de känna Stig Bengmark som större delen av sitt liv har forskat på hur maten vi äter påverkar immunförsvaret. Han öppnade upp en helt ny värld för Mia och Lina. Båda kände en stark längtan och motivation att lära ut deras nyvunna kunskaper om hälsa. Och intresset fanns! Det började med bloggen foodpharmacy.se som snabbt växte från några få läsare till en halv miljon under det första året. Och lagom till ettårsdagen fick Lina och Mia deras första bokkontrakt. 2016 gavs *Food Pharmacy En berättelse om tarmflora, goda bakterier, forskning och antiinflammatorisk mat* ut. Snart hade 10 förlag världen över köpt rättigheterna för boken. Wow. Men, särskilt konstigt är det inte, för deras förmåga att omvandla forskningsresultat, Platons teorier, recept och fakta till inspirerande och humoristiska texter om det allra viktigaste; vår hälsa, är imponerande. Det är inte särskilt svårt att vilja bli hälsosam efter att ha läst deras böcker!



Foto Andreas Lind



199:-

**HÄXANS ÅRSTIDER**  
ISBN 9789188429780

Häxans årstider – magisk trädgård året runt tar avstamp i läkeväxter. Läsaren får månad för månad tips på hur växter från trädgård och natur kan användas för hälsan. Boken berättar om odlingsmetoder från när människan blev bofast och började odla, om månodling och om bondepraktiken. Läsaren får också veta hur våra urgamla högtider följer årstidernas växlingar. Här finns pyssel och amuletter allt gjort av sådant som plockats i växtriket.

**Hella Nathorst-Böös**

har frilansat som journalist och stylist sedan 1991. Genom åren har hon skrivit mängder av artiklar inom ämnena; hälsa, kropp, personlig utveckling och förstås om läkeväxter. 2016 kom hennes bok Häxans Trädgård – läkeväxter förr och nu till mångas fascination och intresse och sedan dess har det bara rullat på. Nu senast med Häxans Trädgårdsår 2019 samt Häxans Årstider – magisk trädgård året runt. Hella brinner för kultur- och kvinnohistoria.



199:-

**HÄXANS TRÄDGÅRD**  
ISBN 9789187371844

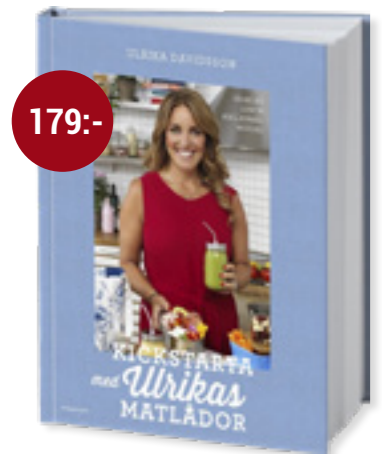
Läkeväxter förr och nu! Häxans trädgård kombinerar trädgård, hälsa, kulturhistoria och andlighet. I handboksformat berättas kulturhistoria runt femtio av våra vanligaste läkeväxterna, hur de kan användas medicinskt, i matlagning och i hudvård idag. Tydliga foton hjälper läsaren att hitta rätt örter.



189:-

**ÄT HJÄRNSMART!**  
ISBN 9789177833918

En heltäckande bok om hjärnan och maten som gör dig smartare, gladare och skyddar mot åldrande. Här får du lära dig om vilka råvaror som förbättrar minnet och inläringen, och hur du skapar goda förutsättningar för bättre psykisk hälsa och ett långt liv. Du får veta varför du faller för söta smaker trots att du försöker låta bli.



179:-

**KICKSTARTA MED ULRIKAS MATLÅDOR**  
ISBN 9789174249446

Egen matlåda – en klok satsning! Ingen skräpmat! Inga konstiga råvaror och tillsatser – du vet precis vad som ligger i din matlåda! Maten är snabblagad, god och ger en skjuts åt din viktminskning. Den boostar din hälsa och ger dig rätt sorts energi. Ingen beslutsångest! Inget funderande på var och vad du ska äta – din goda mat är klar och väntar i matlådan.



98:-

**GOOD MORNING**  
ISBN 9789174249767

I Good morning berättar Kristin Kaspersen hur hon gör för att få en positiv start på dagen. Allt från att väcka kroppen med skön träning, till recept på frukostar och mellanmål samt tankar som ger ett inre lugn. Ibland kan det helt enkelt bara handla om att välja rätt tanke för att vända från att vara morgonsur till leende!



219:-

**FRUKOST HELA DAGEN**  
ISBN 9789127153165

Den otvungna känslan gör frukosten till vårt favoritmåltid oavsett när på dagen den utspelar sig. Maten i Frukost hela dagen är god och hälsosam utan att vara dietmat, och vegetarisk utan att vara bara för vegetarianer. Många av bokens 70-tal recept är, eller kan enkelt bli, laktos- och glutenfria. Det viktigaste är att det är enkel och rolig mat gjord på riktig bra råvaror, då blir även en bananmacka med hemgjord nutella hälsosam(ish).



199:-

**VEGO CURRY**  
ISBN 9789127155206

Här får du dig laga vegetariska curryrätter från grunden, precis som de lagas i Indien och Bangladesh. Bland bokens 60-tal färgstarka recept finns klassiker som korma, tikka och daal, och många andra fantastiska rätter alltifrån frukosträtter till bröd och söta avslutningar. Den stora majoriteten av indiska restauranger i Sverige lagar faktiskt bengalisk mat, och nu är det dags för den bengaliska maten att på riktigt introduceras i de svenska hemmaköken.



**OMGIVEN AV IDIOTER**  
ISBN 9789175038407



**ETT SÖTARE BLOD**  
ISBN 9789127146235



**HJÄRNSTARK**  
ISBN 9789175038452



**SOCKERBOMBEN 3.0**  
ISBN 9789175792231



**KONSTEN ATT STÄDA**  
ISBN 9789163614996



**HOTET MOT DIN HJÄRNA**  
ISBN 9789163612879



**MATMYTEN**  
ISBN 9789188123763



**HEALINGKODEN**  
ISBN 9789176910474



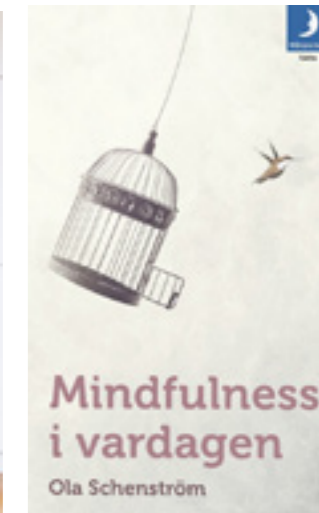
**CHARMEN MED TARMEN**  
ISBN 9789175035680



**10 TIPS : MÅ BÄTTRE ...**  
ISBN 9789188659651

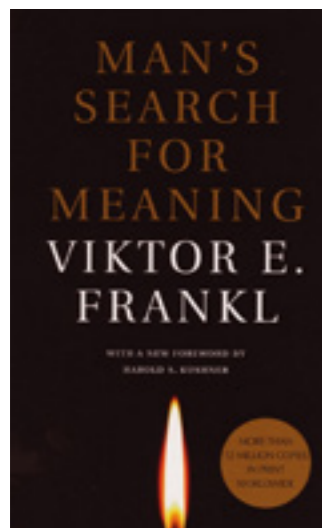


**INTROVERT**  
ISBN 9789175032986

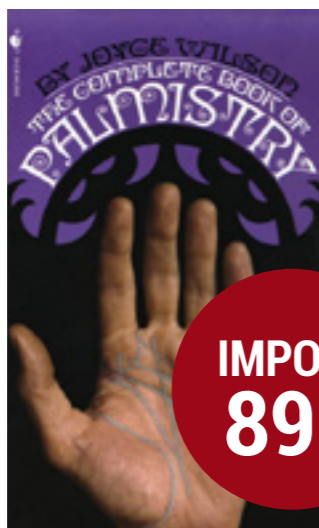


**MINDFULNESS I VARDAGEN**  
ISBN 9789175038803

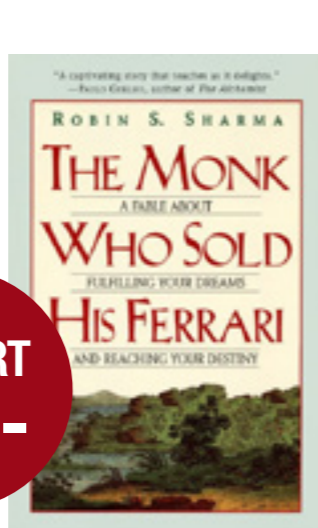
POCKET  
49:-



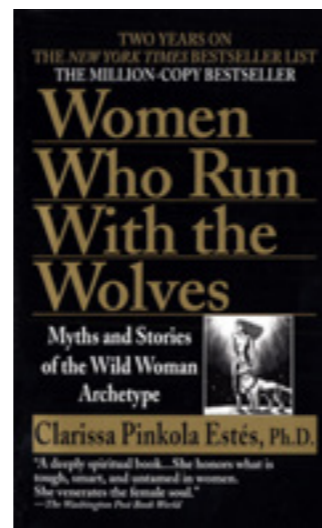
**MAN'S SEARCH FOR MEANING** ISBN 9780807014295



**THE COMPLETE BOOK OF PALMISTRY** ISBN 9780553255959



**THE MONK WHO SOLD HIS FERRARI** ISBN 9780061125898



**WOMEN WHO RUN WITH WOLVES** ISBN 9780345409874

**IMPORT 89:-**



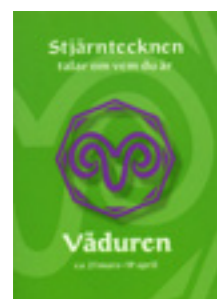
**-48%**

**98:-**

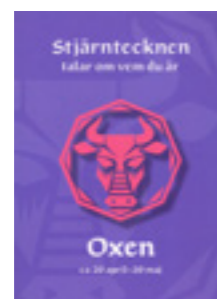
## Stjärntecknen talar om vem du är (BOX med 12 småböcker)

ISBN 9789198207200, ORD. PRIS 189:-  
PAKET MED 12 BÖCKER - EN BOK FÖR VARJE STJÄRNTECKEN! DITT EGET ASTROLOGIBIBLIOTEK!

De här böckerna handlar om dig och om hur du är. De ger svar på frågor om dina drömmar och din karaktär, om kärlek och karriär och livets viktiga sidor. Ditt stjärntecken kan hjälpa dig att förstå dig själv. Kanske får du dina aningar bekräftade, kanske överraskas du av helt nya insikter. Allt du får veta är kanske inte smickrande eller helt lätt att ta till sig, men större kunskap om ditt stjärntecken kan ge dig bättre självkänedom. Varje soltecken presenteras på ett lättfattligt sätt, med sina speciella resurser och utmaningar.



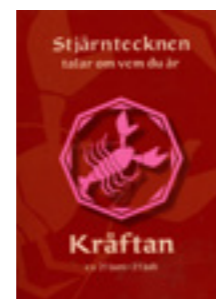
**VÄDUR**  
9789153432111



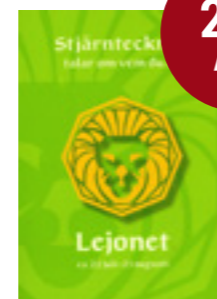
**OXEN**  
9789153432128



**TVILLINGARNA**  
9789153432135



**KRÄFTAN**  
9789153432142

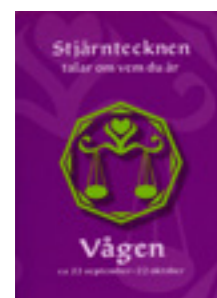


**LEJONET**  
9789153432159



**JUNGFRUN**  
9789153432166

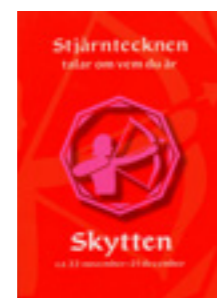
**29:- /ST**



**VÅGEN**  
9789153432173



**SKORPIONEN**  
9789153432180



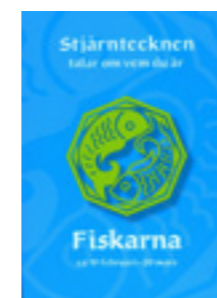
**SKYTTEN**  
9789153432197



**STENBOCKEN**  
9789153432203



**VATTUMANNEN**  
9789153432210



**FISKARNA**  
9789153432227



**DROPPE (MÄSSING)**  
EAN 7340178500159  
15 x 25 mm, 17 g, **109:-**



**DROPPE (MÄSSING)**  
EAN 7340178500128  
15 x 20 mm, 19 g, **109:-**



**DROPPE MED RÄNDER (MÄSSING)**  
EAN 7340178500135  
20 x 27 mm, 29 g, **129:-**



**RUND DROPPEN - MEDIUM (MÄSSING)**  
EAN 7340178500081  
15 x 15 mm, 12 g, **109:-**



**SKRUV - MEDIUM (MÄSSING)**  
EAN 7340178500227  
15 x 50 mm, 27 g, **129:-**



**SPETS - LARGE (MÄSSING)**  
EAN 7340178500203  
25 x 50 mm, 36 g, **179:-**



**RUND KON (MÄSSING)**  
EAN 7340178500012  
13 x 34 mm, 14 g, **109:-**



**SPETS - MEDIUM (MÄSSING)**  
EAN 7340178500180  
15 x 31 mm, 23 g, **119:-**

**SE ALLA PENDLAR I SHOPPEN**



**SMAL SPETS (MÄSSING)**  
EAN 7340178500029  
10 x 40 mm, 16 g, **109:-**



**SMAL KON (MÄSSING)**  
EAN 7340178500166  
15 x 30 mm, 18 g, **109:-**



**RUND DROPPEN - LARGE (MÄSSING)**  
EAN 7340178500036  
15 x 15 mm, 12 g, **119:-**



**RUND DROPPEN - SMALL (MÄSSING)**  
EAN 7340178500111  
12 x 18 mm, 12 g, **98:-**



**PEKARE SVART LOQUAT OCH MÄSSINGSPETS**, EAN 7340178500401  
305 x 11 mm, 38 g



**PALL (KONKAV)**  
EAN 7340178500487  
B: 42 x L: 16,5 x H: 15,5 cm, 1392 g



**TRÄASK LIVETS BLOMMA**  
EAN 7340178500555

Innermått: 123 x 73 x 50 mm  
Yttermått: 150 x 100 x 70 mm, 348 g

**TRÄASK AUM**  
EAN 7340178500616

Innermått: 123 x 73 x 50 mm  
Yttermått: 150 x 100 x 70 mm, 386 g

**TRÄASK PENTAGRAM**  
EAN 7340178500586

Innermått: 123 x 73 x 50 mm  
Yttermått: 150 x 100 x 70 mm, 347 g

**MEDITATIONSKUDDE GRÅ**  
EAN 7340178500265  
**BLÅ**  
EAN 7340178500258  
**BLÅ OCH VIT**  
EAN 7340178500326  
**BLÅ, GRÖN OCH VIT**  
EAN 7340178500333  
**LJUSGRÅ**  
EAN 7340178500272  
**GRÖN**  
EAN 7340178500241



**499:- /ST**

En rund och fast meditationskudde fylld med kapok. Diameter: ca 30 cm, höjd: ca 20 cm, ca 1200 g



149:-

### TRÄFFA DIN SKYDDSÄNGEL

ISBN 9789198464412

Välkommen till denna meditation som kommer att ta dig till ett varmt, innerligt och kärleksfullt möte med din skyddsängel. Din skyddsängel har varit med dig ända sedan den stund du föddes, dennes uppgift är

att se till att du är trygg och säker i ditt liv. Skyddsängeln kommer att ge dig budskap och du kommer att känna dig beskyddad, älskad och fullkomligt trygg.



-74%

39:-

### MUSIC FOR RELAXATION

ISBN 5709027219031  
ORD. PRIS 149:-

Tag ett djupt andetag, sänk dina axlar och slappna av, känn hur stressen rinner av dig, du känner snabbt ett inre lugn och harmoni ... visst låter det härligt?

Musiken på denna CD skapar de ultimata förutsättningarna för att slappna av och ladda energi. Läs mer i CD-häftet hur du under dina lediga stunder kan skapa din egen inre oas av harmoni.



-74%

39:-

### HEART OF STILLNESS

ISBN 7340178503020  
ORD. PRIS 149:-  
4 SPÅR, 54 MIN

Heart of stillness (CD) erbjuder dig lugnande och stärkande musik tillsammans med naturljud. Musiken förflyttar dig till en underbar plats som ger dig lugnet,

harmonin och styrkan tillbaka. CD-romskiva med *Själskoden* medföljer. Observera att CD-skivan ligger under den.



-74%

39:-

### TÄNK POSITIVT

ISBN 7340178503006  
ORD. PRIS 149:-  
1 SPÅR, 45 MIN

Tänk positivt (CD) innehåller 45 minuter positiva affirmationer för glädje, harmoni och balans. Lyssna uppmärksamt till affirmationerna och upprepa dem med

inlevelse! CD-romskiva med övrigt material medföljer. Observera att CD-skivan ligger under den.



-74%

39:-

### MUSIC FOR WELLBEING II

ISBN 5709027290115  
ORD. PRIS 149:-

De vackraste melodierna med naturljud i bakgrunden. *Music for Wellbeing II* är den perfekta lilla, exklusiva gåvan. En vacker tanke som sprider glädje hos mottagaren.

*Music for Wellbeing II* är musik för hela familjen. En positiv inspiration till avslappning, meditation, överblick och välbefinnande – genvägen till ett mer harmoniskt och rikare liv.



-74%

39:-

### MUSIC FOR WELLBEING III

ISBN 5709027290146  
ORD. PRIS 149:-

Här har du den helt perfekta musiken när du verkligen behöver slappna av. Fridfulla melodier med naturljud i bakgrunden skänker lugn och harmoni till kropp och själ.

Den perfekta firmapresenten, värninnegåvan eller julklappen. En vacker gåva till alla som kan ha glädje av mer harmoni och välmående.



-74%

39:-

### TÄNK POSITIVT OCH GÅ NER I VIKT

ISBN 7340178503013  
ORD. PRIS 149:-  
2 SPÅR, 58 MIN

Tänk positivt och gå ned i vikt (CD) hjälper dig att ta kontroll över din tankar, dina mål och din vikt genom en guidad övning. Den innehåller också positiva

affirmationer som stärker dig. CD-romskiva med övrigt material följer också med. Observera att CD-skivan ligger under den.



-74%

39:-

### GÅ NER I VIKT

ISBN 7340178503051  
ORD. PRIS 149:-  
2 SPÅR, 58 MIN

Gå ner i vikt (CD) är en vägledad meditation för dig som behöver eller vill gå ner i vikt. I ett avslappnat tillstånd får du frågor ställda till dig och du kan i lugn och ro fundera

över hur du på bästa vis når ditt mål. Efter meditationen fylls du av massa stärkande affirmationer. CD-romskivor med övrigt material medföljer också.



-74%

39:-

### MUSIC FOR WELLBEING 4

ISBN 5709027213510  
ORD. PRIS 149:-

Den perfekta presenten till dina nära och kära som behöver slappna av. Cd:n innehåller specialkomponerad musik för att skapa en stämning av totalt välbefinnande.

Instrument: Gitarr, piano, flöjt, keyboard och naturljud.



-74%

39:-

### SPA & WELLNESS 3

ISBN 5709027213053  
ORD. PRIS 149:-

Det senaste albumet i Spa & Wellness serien innehåller helt ny musik, som aldrig tidigare har varit utgiven – med Roger Ekelund, Pushkar och Ageha.

Vackra avslappnande melodier som verkligen får dig att varva ner och komma i balans.



-74%

39:-

### GÅ NER I VIKT - NÅ DIN IDEALVIKT - KOM I FORM

ISBN 7340178503044  
ORD. PRIS 149:-  
2 SPÅR, 58 MIN

Gå ned i vikt och kom i form (CD) är en vägledad, avslappningsövning för dig som

behöver eller vill gå ner i vikt. CD-skivan innehåller också stärkande affirmationer. CD-romskiva med övrigt material tillkommer. Observera att CD-skivan ligger under den.



-74%

39:-

### KBT - FRI FRÅN SÖMNPROBLEM, BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA - FRI FRÅN STRESS

ISBN 7340178503037  
ORD. PRIS 149:-  
4 SPÅR, 72 MIN

KBT (CD) innehåller tre självhjälpsprogram med olika inriktningar: *Få bättre självkänsla*, *Fri från sömnproblem* samt *Fri från stress* är de områden som

behandlas med utgångspunkt i kognitiv beteendeterapi. Du kan alltså lyssna till skivan i din trygga hemmiljö samtidigt som du stärker dig själv. Programmen är upplagda som en kurs som sträcker sig över flera veckor med hemuppgifter. CD-romskiva med övrigt material medföljer också.



-74%

39:-

### FLYING DREAMS

ISBN 5709027210311  
ORD. PRIS 149:-

Underbart vackra melodier, med en nästan magiskt avslappnande och lugnande atmosfär och genomarbetade musikaliska arrangemang.



-74%

39:-

### RAIN FOREST RETREAT

ISBN 5708574742061  
ORD. PRIS 149:-

Avspännings- och reflektionsmusik och ljud från naturens magiska platser. Denna cd tar dig genom en tropisk regnskog, genom en skara fjärlar och bin som dansar i solskenet, vackra

exotiska växter, vatten som droppar och fåglar som sjunger. Med din fantasi kan vad som helst hända.



-74%

39:-

### BLI FRI FRÅN SOCKERBEROENDE

ISBN 7340178503075  
ORD. PRIS 149:-  
4 SPÅR, 55 MIN

Bli fri från ditt sockerberoende (CD) innehåller övningar och affirmationer som hjälper dig att bli av med ditt sockerberoende. Allt sker i ett tryggt och avslappnat tillstånd.

CD-romskiva med övrigt material tillkommer. Observera att CD-skivan ligger under den.



-74%

39:-

### BLI FRI FRÅN ORO

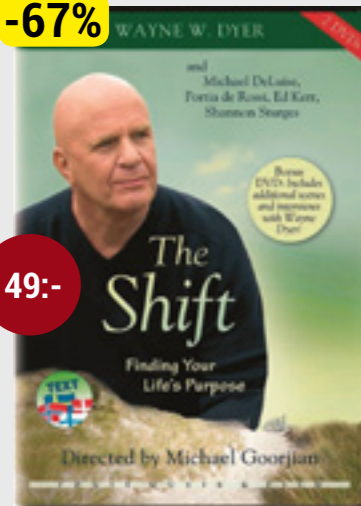
ISBN 7340178503068  
ORD. PRIS 149:-  
1 SPÅR, 44 MIN

Bli fri från oro (CD) innehåller 45 minuter positiva affirmationer som stärker din självkänsla och fyller dig med välbehag. Perfekt att använda en stund varje dag för att boosta dina tankar

om dig själv med mer glädje och uppskattning. Det medföljer också en CD-romskiva med tre olika program som ger dig kraft dig i din andliga utveckling.



-67%



49:-

**THE SHIFT**  
ISBN 9788791029295  
ORD. PRIS 149:-

I denna mycket inspirerande och underhållande film delar **Wayne W. Dyer** med sig av sina verktyg för hur man hittar sin egen talang och livs-mening. Filmen sammanflätar tre olika historier; du får följa några människors förvandling från att vara ganska olyckliga och stressade till att förstå på djupet vad livet går ut på, och därmed ändra sina liv.

**Wayne W. Dyer**

(1940-2015), var en amerikansk författare och skrev böcker i ämnet personlig utveckling. 1976 debuterade han med boken *Älska dig själv*. Och vilken debut sen! Den beräknas ha sålts i 35 miljoner exemplar och den låg också på New York Times bestseller-lista i hela 64 veckor. I hans senaste bok *Förverkliga dina önskningar* vill han lära oss att vi alla är gudomliga och att när vi bejakar detta är ingenting omöjligt.



-67%



49:-

**TO THINK OR NOT TO THINK**  
ISBN 5709027513917  
ORD. PRIS 149:-

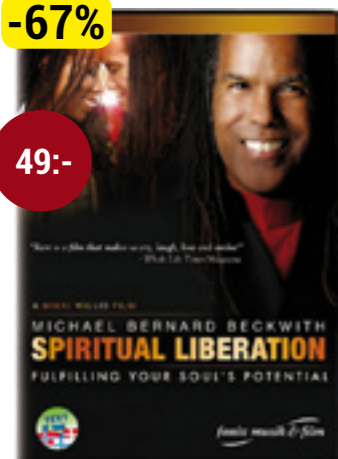
"Vänd din uppmärksamhet inåt och ta reda på om du tänker. Merparten av tiden är du inte alls medveten om att du tänker. Att bli medveten om att där finns en dimension inom dig där tankeverksamheten antingen inte alls sker eller inte är viktig - det är för det tänkande sinnet antingen ett hot eller helt ointressant. Inga tankar, bara närvaro. Du är inte försvunnen. Men vad finns det att tillägga i detta ögonblick genom att tänka? Inget."

**Eckhart Tolle**

föddes 1948 i Tyskland. På 70-talet var han litteraturocktorand vid Cambridge. Han var 29 år och drömde om att bli en av de stora i ämnet. Men han var ofta deprimerad, förutom då han nådde den yttre världens mått på framgång. Han var nära ruinens brant när han en dag började fundera på vem han var. Han fann att det måste finnas både ett jag och ett själv. Och ur denna tanke började Tolle studera andlig litteratur, besöka kloster och undersöka livet ur ett andligt perspektiv istället. Tolle har skrivit flertalet böcker varav *Lev livet fullt ut* från 1997 blev en riktig storsäljare.



-67%



49:-

**SPIRITUAL LIBERATION**  
ISBN 9788791029400  
ORD. PRIS 149:-

**Michael Bernard Beckwith** har inspirerat många människor i mer än 20 år. I *Spiritual Liberation* träffar du honom på ett intimt sätt, du får inblick i hur han tänker och vad som ligger bakom hans inspiration. Filmen väcker din egen längtan efter att transformera och accelerera utvecklingen av din livsresa, och verkligen förstå din enorma potential – att allting är möjligt.

-67%



49:-

**FRÅN HJÄRTAT**  
ART.KOD RICH13038  
ORD. PRIS 149:-

Från hjärtat innehåller sex korta filmer där **Anette Carlström** bland annat guidar oss i meditation och ger en Deeksha via sång. Varje meditation och Deeksha har ett speciellt syfte: läka relationer, få kontakt med din inre gudomlighet, transformera sådant som du inte längre behöver i ditt liv och manifestera det du vill ha in i ditt liv.

-67%

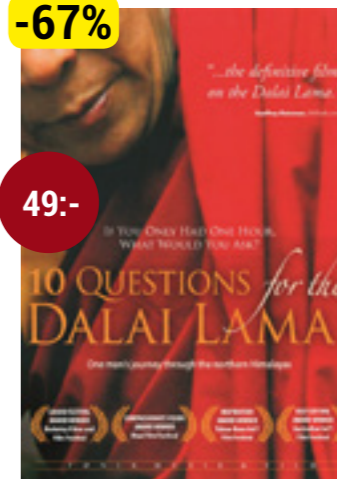


49:-

**DISCOVER THE GIFT**  
ISBN 5709027513887  
ORD. PRIS 149:-

I *Upptäck gåvan* och i filmen *Discover the Gift* presenterar **Demian** och hans syster, **Shajen Joy Aziz**, åtta steg som leder dig till självkännedom och som kan förändra ditt liv för alltid. De delar med sig av sina egna, personliga berättelser om tragedier och försoning, och bakom sig har de många av dagens mest inflytelserika transformationsledare som inspirerar och vägleder dig mot din gåva.

-67%

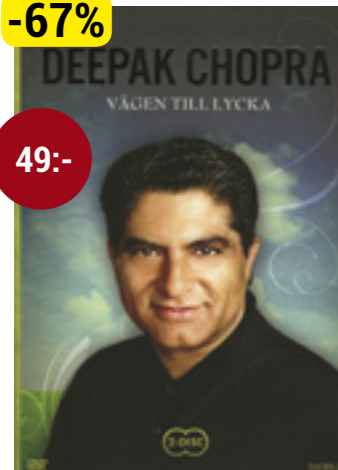


49:-

**10 QUESTIONS FOR THE DALAI LAMA**  
ISBN 5709027513207  
ORD. PRIS 149:-

**Rick Ray** undersöker några av vår tids mest fundamentala frågor genom att väva samman dem med observationer från sina egna resor genom Indien och Mellanöstern, och visheten från en extraordinär andlig ledare. Filmen förmedlar mer än historia och mer än svar – den öppnar ett fönster till hjärtat av en inspirerande man.

-67%

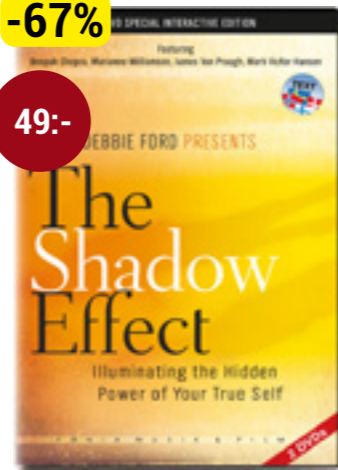


49:-

**VÄGEN TILL LYCKA**  
ISBN 9788791029462  
ORD. PRIS 149:-

Lyckan. Vi känner igen den när vi ser den i andra och spenderar våra liv åt att finna den. Men hur vet man var man ska leta? **Deepak Chopra** öppnar portarna till detta stora mysterium med sina livsbejakande tips och metoder för en bättre tillvaro. Med avstamp i Buddhas filosofi visar han hur man snabbt når balans och lär sig uppskatta sig själv.

-67%



49:-

**THE SHADOW EFFECT DUBBEL-DVD**  
ISBN 9788791029493  
ORD. PRIS 149:-

I denna banbrytande och interaktiva filmupplevelse leds du genom åtta transformerande övningar för att avslöja och omfamna det som har dolts i mörkret och som hindrar dig från att kliva in i din största dröm. I filmen får du träffa några av vår tids största tänkare och förebilder inom personlig utveckling. Låt dem lyfta av din slöja med skuggor, och frigöra din sanna potential.

-67%



49:-

**ÄNGLARNAS VÄRLD**  
ISBN 9789187627965  
ORD. PRIS 149:-

Vad har Oprah Winfrey, Madonna, David Beckham och Beyonce gemensamt? De tror alla på änglar! Och det är de sannerligen inte ensamma om! I alla tider har vi människor haft en näst intill magisk fascination för änglarnas underbara värld och just nu är intresset större än någonsin! Hur ser änglarnas värld ut och var finns den? Vilka olika änglar finns det? Vad är änglahealing?

-67%

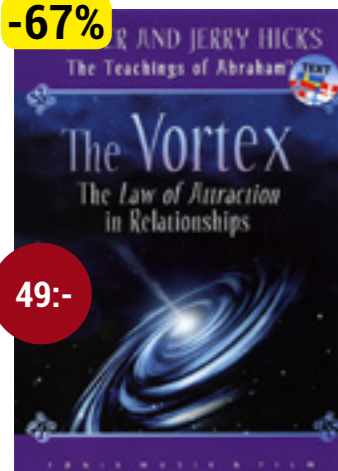


49:-

**PANDORAS ASK**  
ISBN 9789197919401  
ORD. PRIS 149:-

I filmen *Pandoras Ask* reser vi djupt in i vårt inre efter svaren på livets största gåtor. Vi möter människor som ärligt, oförfalskat och uppriktigt delar med sig av sina liv och sitt sökande efter svar och mening: Melody, som kämpar med effekterna av en dysfunktionell uppväxt; Ethan, som trots bra uppväxt och yttre framgångar inte känner sig lycklig och tillfredsställd ...

-67%

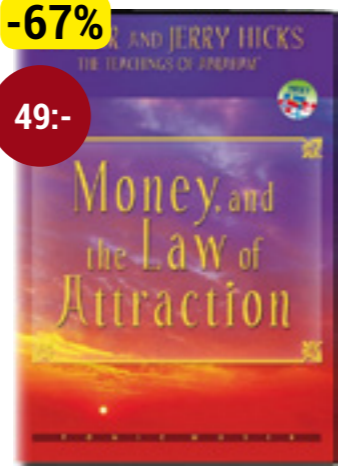


49:-

**THE VORTEX ATTRAKTIONSVIRVELN**  
ISBN 9788791029523  
ORD. PRIS 149:-

Denna film har det där lilla extra, som gör att man blir fångslad från början till slut. *The Vortex* översätts bäst med ordet "Attraktionsvirveln", det flöde som vi alla någon gång har känt av, när allt bara verkar falla på plats utan minsta ansträngning. I Attraktionsvirveln känner du också att du mår toppen och allt runt omkring dig bara känns helt rätt. Tänk att få känna det så alltid.

-67%

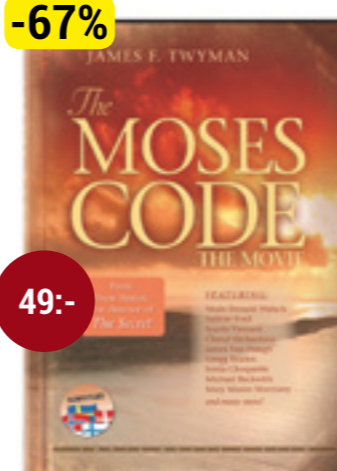


49:-

**MONEY AND THE LAW OF ATTRACTION**  
ISBN 5709027513757  
ORD. PRIS 149:-

I denna film får du möta **Esther Hicks** som kanaliserar Abraham. Abraham kan enklast beskrivas som ett samlingsnamn för en högre intelligens. Budskapet i denna film förmedlas med en knivskarp intelligens, här har du receptet på hur livet är tänkt att levas och du får redskap till att återförenas med din ursprungliga intention.

-67%

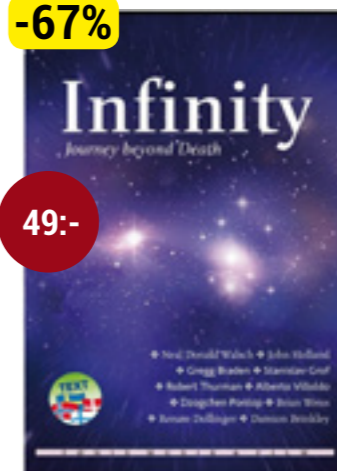


49:-

**THE MOSES CODE**  
ISBN 9788791029219  
ORD. PRIS 149:-

För flera tusen år sedan gav Gud till Moses en gåva som skulle förändra hela världen. Några av historiens mest otroliga mirakel kom från att tillämpa en enkel kod, aktivering av Guds kreativa kraft. Detta är plattformen till vilken Lagen om Attraktion är byggd på, som *The Secret* bygger på. Medverkande: Neale Donald Walsch, Michael Beckwith, Debbie Ford, Gregg Braden, m.fl.

-67%



49:-

**INFINITY**  
ISBN 9788791029356  
ORD. PRIS 149:-

Vad händer när vi lämnar denna värld? Finns det ett liv efter döden, eller försvinner vi för evigt? En vacker och tankeväckande film som handlar om nära-döden-upplevelser, reinkarnation och mycket mer. Filmen berättar om vår oändliga natur, om skönheten och visdomen som väntar på andra sidan när vi släpper taget om våra jordiska band.



# Dingbats

Notebooks with personality



*"Vi ser en framtid där människor lever i harmoni med naturen. Där vi tar gemensamt ansvar för att skydda den vilda naturen, det rena vattnet, skogen och haven."*

Dingbats\* anteckningsböcker är inte bara vackra, smarta och personliga. De är dessutom 100 % veganska och certifierade med EU's V-märkning.

Dingbats\* ser till att anteckningsböckerna inte innehåller något som kan skada varken människa eller natur. Till och med vattnet som används för att producera pappret är renare när det återvänds till sjön.

Varje anteckningsbok har hårda pärmar i 100 % veganskt "läder". Längst bak i boken finns en praktisk "ficka".

Böckerna finns i olika färger och utföranden. Du kan välja mellan blanka, prickade, rutiga och linjerade blad.

Familjeföretaget grundades i Libanon på 1800-talet med mål att utveckla pappersprodukter av hög kvalitet och med utrymme för personlighet.

**PRISER:** A6 169:-, A5 219:-, A5 EARTH 249:- och A4 329:-

**PANETER** 

Katalogens erbjudanden gäller från april 2019 tillsvidare, så länge lagret räcker och med reservation för prisändringar.