

SPEJLARBEJDE – The Mirror Process

- *En rejse gennem de syv livsspejle*

NYHED FRA SUSSANNE WEXØ - LIFE BOOKS

Alt i livet er et spejl – En guide til at forstå dig selv og verden omkring dig

Bogen Spejlarbejde – En rejse igennem de syv livsspejle henvender sig til dig, der ønsker at forstå dig selv og andre på et dybere plan. Gennem bogen bliver du præsenteret for de syv livsspejle.

Når du stifter bekendtskab med disse livsspejle, vil du forstå, at alt i livet er en spejling af dit indre.

De syv livsspejle repræsenterer forskellige aspekter af dit liv og kaster lys over de områder, du med fordel kan arbejde med, som ledetråde til personlig udvikling og vækst.

Spejlarbejde – En ny måde at anskue verden på

Ofte søger vi viden uden for os selv, men tiden er nu inde til at dykke dybere ned i vores egen proces.

Når vi kigger indad og arbejder med de syv spejle, lærer vi at forstå de tegn, livet giver os.

Herefter kan vi handle i overensstemmelse med vores indre vejledning og opnå en større tilstand af flow.

Gennem arbejdet med bogen bliver vi bedre til at forstå os selv og skabe nye, positive og støttende overbevisninger og adfærd.

Den unikke Mirror Process

I bogen bliver du præsenteret for forskellige former for spejlarbejde. Du vil trin for trin blive guidet gennem The Mirror Process, som hjælper dig med at skabe forvandling i dit liv og integrere spejlarbejdet i din hverdag. Gennem øvelser og refleksioner vil du opleve nye sider af dig selv og finde frem til dit sande livsformål og essens. Bogen introducerer dig også til teorier og banebrydende forskning fra blandt andre Louise Hay, Dr. Joe Dispenza og Gregg Braden mf., som på fineste vis understøtter det teoretiske fundament bag *spejlarbejde*.

Glæd dig til at lære at arbejde konkret med De syv livsspejle som projektioner, som spejler os i vores liv. Spejlene bygger på mentaltræning, positiv psykologi, loven om tiltrækning, skygge og lysarbejde, energi og essensarbejde, selvsaboterende adfærd, relationsarbejde, balancering af konfliktende indre dele og meget mere, som vil åbne sig op og folde sig ud i processen.



Forfatter: Susanne Wexø

Forlag: Life Books

Sider: 227

Pris: kr. 279,-

Udgivelse: November 2024

ISBN: 978-87-971382-5-0

Q&A MED SUSSANNE WEXØ

Hvorfor har du skrevet bogen *Spejlarbejde - en rejse gennem de syv Livsspejle*?

Jeg har skrevet bogen for at udbrede kendskabet til den terapeutiske metode, jeg har udviklet, som hjælper mennesker med at opnå dybere selvindsigt og personlig vækst gennem spejlarbejde og syv unikke livsspejlinger.

Hvad er *Spejlarbejde*?

Spejlarbejde er en selvudviklingsteknik, hvor man bruger fysiske, mentale og energetiske spejlinger til at reflektere over sig selv og opnå dybere indsigt i sin personlige udvikling.

Hvad er forskellen på fysisk og mentalt *Spejlarbejde*?

Fysisk spejlarbejde bruger et spejl og positive bekræftelser til at udvikle selvkærlige tanker, mens mentalt spejlarbejde fokuserer på indre refleksion med terapeutiske redskaber og healing af tanker, følelser og mønstre.

Hvad skal læseren lære?

Bogen "*Spejlarbejde - en rejse gennem de syv Livsspejle*" guider læseren gennem syv aspekter af selvindsigt. Herunder at forstå og adressere indre konflikter, udvikle selvaccept, skabe positive forandringer, forbedre relationer, fremme personlig vækst og opnå indre fred gennem en dybdegående refleksions- og selvudviklingsproces.

Bogen tilbyder en praktisk og reflekterende tilgang, der kombinerer teori med øvelser og refleksionsspørgsmål for at støtte læserens rejse mod selvopdagelse og selvforbedring.

OM FORFATTEREN



Sussanne Wexø er indehaver af Life Books, som udgiver livsstilsbøger til personlig udvikling med kvalitet, nærvær og personlighed. Hun er en visionær forfatter og er også kendt for sine udviklende radioprogrammer på det daværende Radio24syv.

Til daglig står hun bag uddannelsescenteret Life Mastery Academy, hvor hun bl.a. uddanner terapeutiske Mirror Facilitators i spejlarbejde og i The Mirror Process - en metode, hun har udviklet for at hjælpe mennesker med at opnå dybere selvindsigt.

Med bogen *Spejlarbejde - en rejse i de syv livsspejle* deler Sussanne sin terapeutiske proces, der guider læseren gennem en personlig transformation og indre opdagelse.

Kontakt Sussanne Wexø direkte på telefon: 2726 5851 eller mail: sussanne@sussannewexoe.dk