

av Hans Thörn med  
Catarina Rolfsdotter-Jansson

# HEL

## Låt intuitionen guida dig!

*För att ett barn ska växa upp till en hel människa, som lever livet fullt ut och utnyttjar sin fulla kapacitet, räcker det inte med bra mat, ett hem och rena kläder, det vet vi.*

Barnet behöver dessutom kärlek och uppmuntran och en bred uppsättning andra känslomässiga bekräftelser. Varje barn har en unik själ som behöver just rätt näring för att utveckla sin fulla potential.

De flesta av oss har inte fått exakt det vi behöver under vår uppväxt. En del av oss bär också på skador från tidigare liv. Som en följd av detta kämpar många av oss med yttre och inre obalanser, som begränsar vår livskvalitet och i vissa fall gör det omöjligt att leva ett värdigt liv. Det kan röra sig om dålig självkänsla, ångest eller depression, men också om dålig ekonomi, en oförmåga att hantera framgångar eller motgångar, eller svårigheter att bevara nära relationer.

Med metoden som presenteras i denna bok får du en möjlighet att skapa ett liv i balans genom att själv hela bristerna i ditt liv. Helmetoden är ett effektivt redskap som lär dig att på intuitiv väg identifiera dina begränsningar och läka dina skador – på en andlig, själslig, känslomässig, mental och fysisk nivå. *Hel* hjälper dig att se dina möjligheter och skapa framgång och balans på alla plan i livet.



DITT MEDLEMSPRIS

**229:-**

Ord. ca pris: 330:-

# Den nya tidens coaching

# HEL

*av Hans Thörn  
med Catarina  
Rolfsdotter-Jansson*

**Hans Thörn** arbetar framgångsrikt med att coacha individer för att de ska bli själsligt hela och nå framgång inom livets alla områden. Under de senaste åren har han hjälpt mer än tusen personer, både i Sverige och utomlands, till ett lyckligare och mer balanserat liv med den metod han förmedlar i HEL. Han är också en populär föreläsare och skriver regelbundet artiklar om coaching i olika publikationer. För mer information om Hans coaching, coachutbildningar, workshops och föreläsningar, se [www.helmetoden.se](http://www.helmetoden.se)

## KÄRA LIVSENERGIMEDLEM!

Efter ett liv med paralyserande ångest var jag många gånger på väg att ge upp, trots en viss yttre framgång. Efter otaliga besök hos bland annat läkare och psykologer fick jag diagnosen panikångest och djup depression. Jag hankade mig vidare tills jag en dag, för cirka fem år sedan, fick min intuitiva gåva. Från den dagen får jag intuitiva budskap från Gud (inte kopplat till någon speciell religion) som säger hur jag kan hjälpa mig själv och andra till ett bättre liv. Till en början var jag överrumplad och kunde inte förstå att jag var värd detta, men genom åren har jag insett hur mycket den metod jag utarbetat kan åstadkomma. Hel är en metod för andlig och själslig självläkning. Du får genom min bok tillgång till din intuition och med intuitionens hjälp lär du dig att hitta din inre sanning.

Tyvär är våra liv ofta så präglade av vad andra vill, eller av hur andra skadat oss genom olika handlingar. Tänk dig att själen är som ett enda stort minne där allt positivt och negativt du upplevt sitter fastsatt med en känsla. När du har hittat orsaken till din smärta har själen fått det svar den behöver för att hjälpa dig bli mer hel som individ och medmänniska. I *Hel* får du de verktyg du behöver för att kunna läka ditt präglade, negativa bagage. Metoden tar även hänsyn till att själen är en helhet som inte kan skilja på det som hänt i detta liv eller i tidigare liv. Den uppfattar smärta som smärta oavsett var den ligger. Du kommer att lära dig hitta var präglingen sitter och hur du kan läka ut den, så att du blir fri från dina begränsningar. Utöver att lära dig använda din intuition fullt ut får du genom boken tillgång till din unika helande förmåga. Du blir din egen healer och intuitiva coach med svaren på just dina livsfrågor. I boken hjälper dig ett flertal övningar att förstå och använda metoden i ditt dagliga liv.

I grunden består varje individ av fem olika nivåer där kommunikation sker: Den fysiska, mentala, känslomässiga, själsliga (Gud inom oss) och andliga (Gud utanför oss) nivån. I *Hel* lär du dig att använda den andliga energin för att läka dina själsliga blockeringar som sen kan skapa nya positiva känslor, tankar och resultat. Jag försökte många gånger i det förflutna att skapa en yttre förändring utan denna inre själsliga acceptans och fick därmed inte de inre och yttre resultat jag ville ha. Hel-metoden var svaret för mig och mina klienter.

Jag använder idag metoden framgångsrikt som individuell coach och även som föreläsare, och vill nu göra det möjligt för fler att kunna använda den – nu har du möjligheten att läka dig själv genom denna metod.

Hälsningar,



Hans Thörn



DITT MEDLEMSPRIS

**229:-**

Ord. ca pris: 330:-

## PERIODENS ERBJUDANDE

*HEL* av Hans Thörn med  
Catarina Rolfsdotter-Jansson

**Catarina Rolfsdotter-Jansson** är journalist och författare och den som har nedtecknat Hans budskap i denna bok. Catarina skriver artiklar och böcker, föreläser om hälsa och hållbar utveckling och undervisar i yoga. Besök gärna [www.rolfsdotter.se](http://www.rolfsdotter.se)

# HEL

av Hans Thörn med  
Catarina Rolfsdotter-Jansson

## KÄRA LIVSENERGIMEDLEM!

Mitt första möte med Hans Thörn var så starkt att jag skakade när jag gått ut ur rummet. Vi hade förts samman av en gemensam bekant och vi insåg direkt att vi skulle arbeta tillsammans. Hans tog vid mötet fram en papperslapp där han lite slarvigt skrivit ner rubrikerna på de kapitel som skulle ingå i boken han ville ha mig som medförfattare till. ”Namnen på kapitlen fick jag till mig igår”, sa han, och det var inte svårt att tro honom. Man tror på Hans, som har en pojkaktig uppriktighet kombinerad med en så klar insikt att man ibland får hämta andan.

Jag har skrivit sex böcker tidigare, de flesta om hälsa, men aldrig gått så här djupt. Processen att skriva en bok tillsammans med Hans har inneburit ett helt nytt sätt för mig att arbeta. Hans har talat in och gett mig mängder med information, inspirerat och engagerat. Jag har sedan bearbetat informationen, skrivit ner, värderat, flyttat, strukit och lagt till. Processen har varit så full av tillit att vi faktiskt aldrig varit oense om en endaste formulering. Hans besitter en enorm ödmjukhet och är klok som få. Hans kunskap är unik och jag är tacksam över att kunna vara delaktig i att förmedla den till en bredare publik.

*Hel* är en riktig ”klok-bok”, en bok som likt löken blottar lager efter lager. Den präglas av en mycket tillåtande attityd till hur man förhåller sig till Gud. Begreppet Gud skrämmer ju många människor, som associerar till religiösa dogmer, krig eller kanske en dömande farbror i skägg. Gud i *Hel* saknar koppling till någon religion, vilket tilltalar mig och öppnar upp för en helt annan kontakt.

I *Hel* får läsaren en förståelse för de olika nivåer vi fungerar på: andlig, själslig, känslomässig, mental och fysisk och hur läsningar på de olika nivåerna kan sätta krokben för oss. Men viktigast av allt är att metoden som vi presenterar lär dig hitta och ta bort läsningarna. *Hel* erbjuder dig en metod att utforska ditt liv och dig själv mera på djupet. Genom bokens övningar – som är både spännande och lärorika – får du en förståelse för metoden som gör att du kan använda den i vardagen. Dessutom öppnar *Hel* dörren på vid gavel till din intuition.

Vad mer kan man begära av en bok? Namaste,

*Catarina Rolfsdotter-Jansson*  
Catarina Rolfsdotter-Jansson

**FRAKT-  
FRITT!**  
När du handlar  
för över 500:-!

# Hel-metoden lär dig:

*Komma i kontakt med din intuition*

*Läka de skador du bär med dig*

*Ge din själ allt den behöver*

*Skapa ett liv i balans*

## FAKTA OM PERIODENS ERBJUDANDE

### HEL

Bestnr: 117021

Författare: Hans Thörn  
med Catarina Rolfsdotter-Jansson

Antal sidor: 208, inb.

Ord. ca pris: 330:-

Ditt erbjudande: 229-



DITT MEDLEMSPRIS

**229:-**

Ord. ca pris: 330:-

augusti  
**3**  
måndag

KOM IHÅG! Om du vill **AVBESTÄLLA** periodens erbjudande måste vi ha din avbeställning **SENAST MÅNDAGEN DEN 3/8 -09.**