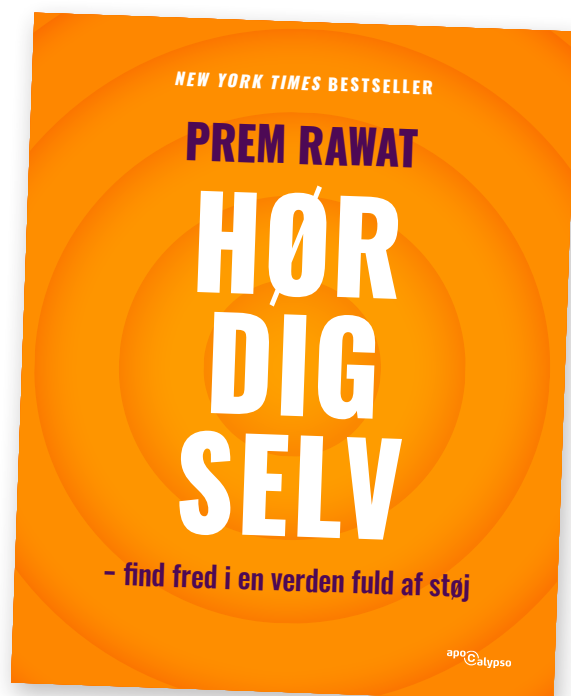




HØR DIG SELV

- find fred i en verden fuld af støj

Det moderne liv kan være øredøvende og kan give os flossede nerver. Vi længes efter en måde at kunne dæmpe støjen på og finde ind til de stille og livgivende øjeblikke af fred.

I denne varme, vise bog afslører den kendte livsvejleder og forfatter Prem Rawat, at vi alle bærer på en skjult ressource i os selv, som kan gøre netop dette: at finde indre fred.

I bogen fortæller han om sit arbejde igennem et langt liv, fra han begyndte at tale om indre fred allerede som barn, og hvordan han over alt i verden har mødt mennesker fra alle samfundslag, racer og religioner og opfordret dem til at finde fred inden i sig selv. Hans budskab er, at *'Der er fred i verden, når vi alle hver især oplever fred'*.

Han anviser en praktisk mulighed til at opleve dette gennem viden om selvet, som er en gratis metode til at vende opmærksomheden indad og forbigå 'sindets støj', som oftest stammer fra 'støjen omkring os'.

Bogen er krydret med små historier fortalt gennem mange generationer om livet og menneskelig adfærd, samt citater fra tidligere mestre og andre vise personligheder.

Hør dig selv introducerer læseren til en urgammel visdom og viser en vej til selv at virkeliggøre denne – og dermed til en udvikling, der kan forandre vores liv.

Bogen er således en introduktion til en personlig mulighed for at tage ejerskab over sit eget liv og finde indre harmoni.

Hør dig selv, som er oversat til 18 sprog og solgt i 250.000 eksemplarer i 55 lande, nåede på bare 14 dage ind på New York Times bestsellerliste.

Der er aftalt artikler i Naturli' og Helse.dk og han deltager i Podcasten *Enhed* i forbindelse med udgivelsen (+10K lyttere). Prem Rawat deltager i foråret i et stort anlagt summit i Demokratiets Garage i København med deltagelse af 200 NGO'er og aktive ChangeMakers. Dette vil få stor mediedækning. Vi har kontakt med flere magasiner, som overveje en artikel.

ISBN: 97887-85347-93-0

Forlag: ApoCalypso

Ekspedition: DBK

Indbinding: Softcover med flap

Sidetæl: ca 180

170 x 210 mm

Vejl. pris: 299,95

Rabatkode: B

Kan ombyttes

Udkommer 20. oktober 2025

Varegruppe: Psykologi, Psykisk sundhed (674)

Thema gr.: VSP

Indsalgsrabat:

1-2 32 %

3-5 37 %

6-9 40 %

Fast forlags-rabat:

Ved køb af min. 10 stk af samme titel opnås **48 % rabat**.



Prem Rawat

Prem Rawat er anerkendt i vide kredse som international taler om emnet personlig fred. Han har i 60 år rejst verden rundt og talt til folk i store og små forsamlinger og har til dato talt ved 5.750 arrangementer i 450 byer i 100 lande.

Han er stifter af den velgørende fond 'The Prem Rawat Foundation', TPRF, der bla. står bag *Peace Education Program*, først udviklet i 2012, nu introduceret i 84 lande og oversat til mere end 40 sprog.

Prem Rawat fik tildelt BrandLaureate Lifetime Achievement Award. Andre modtagere af denne prestigefyldte æresbevisning tæller Nelson Mandela og ærkebiskop Desmond Tutu.

Han er international bestsellerforfatter til bogen 'Peace is Possible' samt 'Breath', der er ved at blive oversat til dansk.