

Zielsgelukkig = Kerngezond

7 spirituele wetten voor gezondheid

Drs. Richard de Leth

Je hebt een aangeboren drang om voor de volle honderd procent te leven. Onbeperkt en bruisend, zonder restricties van jezelf of anderen. Maar helaas: je leert nergens hoe je dat voor mekaar krijgt.

Tot nu. Want in dit boek lees je hoe je zielsgelukkig én kerngezond wordt, met de zeven wetten voor spirituele gezondheid:

Wet 1: Volg jouw innerlijk vuur

Wet 2: Tem je oerbrein

Wet 3: Omhels je narigheid

Wet 4: Vergelijk jezelf met jezelf

Wet 5: Geloof je ogen niet

Wet 6: Bedank je klachten

Wet 7: Kraak de gezondheidscode

Alle wetten samen zijn de blauwdruk voor gezondheid en geluk. Zo word je wat je in het diepst van je kern al bent: honderd procent *jezelf*.



Drs. Richard de Leth studeerde Geneeskunde, maar was niet gelukkig. Hij besloot zijn witte jas aan de wilgen te hangen en zich te specialiseren in de preventieve leefstijlgeneeskunde. Hij schreef zeven boeken, waarvan er meer dan 250.000 zijn verkocht.

Met zijn platform OERsterk wil hij **één miljoen mensen begeleiden naar een beter leven, met het beste medicijn ooit: zelfzorg.** Het is zijn missie om de aarde zielsgelukkig en kerngezond aan de volgende generatie door te geven. **Doe jij ook mee?**

