

# Indsigtsfuld og inspirerende vejviser til mental, kropslig og åndelig sundhed

**Noell Elise: Enhed**

**Hvorfor er du, som du er? Hvordan er dine tanker, følelser og vaner opstået? Og hvordan kan du leve et liv, der støtter dig fysisk, mentalt og spirituelt? Disse spørgsmål danner den røde tråd gennem Noell Elises holistiske håndbog *Enhed*, som udforsker relationen mellem sind, krop og sjæl.**

"Vi lever i en tid, hvor mange af os søger løsninger på en overflod af udfordringer: stress, angst, fysiske lidelser, åndelig tomhed. Vi forsøger ofte at fikse et område ad gangen uden at se på helheden. Men vi er ikke adskilte dele. Vi er én samlet enhed: sind, krop og sjæl." – *Citat fra bogen*

*Enhed* er en refleksionsbog, som inviterer til at udforske sind, krop og sjæl – med henblik på at leve med større indsigt og opleve mere nærvær og indre ro.

"For at leve et autentisk liv må vi forstå de dybere lag af vores væsen", udtaler Noell Elise. Med afsæt i personlige erfaringer og indsigter fra mere end 200 samtaler i sin podcast ENHED inviterer hun læseren ind i en dyb udforskning af det menneskelige liv.

Bogen forener perspektiver fra psykologi, filosofi, naturvidenskab og spiritualitet i en samlet forståelse af mennesket. Gennem refleksioner over bl.a. opvækst, identitet, følelser, krop, intuition, mening og bevidsthed åbner bogen et rum, hvor man kan begynde at se sig selv og livet med nye og nysgerrige øjne.

"Formålet med min bog er ikke, at du skal *nå frem*. Men at du kan begynde, eller fortsætte, en rejse mod større forståelse, forbundethed og frihed i dit liv. En bevægelse ind i det dybere lag af din væren, der, hvor klarheden opstår indefra." – *Citat fra bogen*

**Noell Elise** er refleksionsskaber, podcastvært og meditationsvejleder. Hun står bag ENHED, et univers bestående af podcast, medlemsplatform og praksisser, der inviterer mennesker til at standse op, reflektere og leve mere bevidst i et moderne liv præget af kompleksitet og højt tempo.

**Noell Elise**

**Enhed**

**303 sider**

**Forlagets pris: 299,95 kr.**

**Udk. 18. maj 2026**