



Charlotte Grohn-Mattilsen

Spørg dig selv

Personlige spørgsmål og svar om menneskeligt liv

Skriverlaget

STIL DIG SELV DE RIGTIGE SPØRGSMÅL

→ Der udgives i øjeblikket mange bøger med lige så mange veje til – et bedre liv. Mindfulness, coaching, positiv psykologi etc. Alle har de hvert sit bud på, hvordan du optimerer dit liv, og jeg finder bestemt stor inspiration inden for alle retninger. Men det, der er anderledes og interessant med »Spørg dig selv. Larmende længsler og sjælens forunderli-



ge veje«, er, at du skal finde svaret i dig selv – og med dig selv. Bogen kredser om emnet: At finde sin fulde livskraft, og man får lyst til at give sit eget liv et grun-

dig eftersyn. Grundlaget i bogen er en usædvanlig samtale, hvor læseren efter hvert afsnit opfordres til at besvare spørgsmål og på den måde finde frem til ker- nen i sig selv. Den rundes af med lette øvelser til bl.a. opmærksomhed og meditation samt en inspirationsliste. En let læst bog, der kan sætte store tanker i gang.

»Spørg dig selv – Larmende længsler og sjælens forunderlige veje« af Charlotte Grøhn Matthiesen, Skriveforlaget (2010)



Chefsekretær
Kamilla Krause
anbefaler:

Anmeldelse fra Leif Petersen

Anmeldelse

Skrevet af Mette Bentzen og Leif Petersen
Læs om Leif Petersen i Kraks blå bog

»Spørg dig selv« hører til på hylden med selvudviklingsbøger, som i de sidste 25 – 30 år er kommet ind på det danske bogmarked, især fra udlandet. Forfattere som Shakti Gawain, Deepak Chopra, Louise Hay og James Redfield har alle haft noget på hjerte vedrørende det at vokse som menneske, at standse op og spørge, om man er på rette vej og turde ændre på sit liv for at finde sin bestemmelse her i livet.

Charlotte Grøhn Matthiesen har nogenlunde det samme ærinde, men er anderledes ved at gå i dialog med sin egen indre stemme/sin egen sjæl – en ældgammel proces bl.a. benyttet af Platon ca. 400 år f. Kr. Dialogen er med til både at gøre det svære stof enkelt og uhøjtideligt, men også til at stramme til, når vanetænkningen er svær at slippe.

Dialogerne starter der hvor jeg'et egentlig er nogenlunde tilfreds med sit liv med godt arbejde, kæreste og 3 børn, men alligevel savner noget. Og i øvrigt har tendenser til træthed, uforklarlige rygsmerter og depression. Det føles som om hun mangler næring af en slags. Står hun ved sine længsler og drømme – eller er der altid noget, der står i vejen for at de kan realiseres? Og hvad er det så, der hindrer, at hun gør det, hun inderst inde har mest lyst

til? Hensynet til andre? En ubestemmelig frygt?

Kapitelovertskrifterne kan give en idé om, ad hvilke veje forfatteren bevæger sig: Den indre spændetrøje, Har du kontakt med din indre kerne?, Hvor højt vil du gerne flyve? Har du sagt ja til at kravle?, Hvor ofte tager du omveje i stedet for at gå den lige vej? Overlever du livet, eller lever du livet?

Bogen er let læst uden at virke overfladisk og rusker venligt, men bestemt op i sin læser, der gennem dialogerne får lejlighed til at tænke over, hvordan hun/han selv styrer sit liv og sine tanker. Ved hjælp af gode citater af bl.a. Nelson Mandela, Eckhart Tolle og Søren Kierkegaard bringes læseren tættere på nogle af de store eksistentielle spørgsmål. Det er begavet skrevet og humoren titter frem af og til.

Læs bogen, hvis du vil i gang med personlig udvikling på en enkel og meget »dansk« måde uden de store omsvøb. Og indprent dig Charlotte Grøhn Matthiesens efterskrift: At lære sig selv at kende giver indre fred. Indre fred giver fred mellem mennesker. Fred mellem mennesker giver fred i verden. Hvad mere kan vi ønske os?