



★
MÅNEDENS
BOG

AT LØBE SIG TILBAGE TIL LIVET

*"Jeg løber". Anders Legarth Schmidt.
Politikens Forlag. 250 kr.*

Forestil dig, at dit barn dør af kræft, kun seks år gammelt. Hvad ville du gøre? Da journalisten Anders Legarth Schmidt står i denne helt ubærlige situation, vælger han at tage løbeskoene på og løbe kun ti timer efter datterens død. Og løbeturene fortsætter han med – og det handler denne bog om, hvor han både poetisk og meget direkte forklarer, hvordan han, når han løber, kan bearbejde datterens død og få afløb for den følelse af afmagt, der følger. Læseren får brudstykker af sygdomsforløbet og refleksioner om sygdommen undervejs på løbeturene: "Jeg løber ikke for at komme videre. For kommer jeg videre, mister jeg Ellen. Jeg løber ikke for at glemme, at hun er død. Jeg løber for at kunne have hende tæt på mig. Jeg løber for at huske, at Ellen var det fineste lille lykkelige menneske." Bogen bygger på en række blogs, som tidligere har været bragt i Politiken og nu er samlet i denne bog. Endnu en smuk, smertefuld, rørende og meget personlig bog om at miste det mest dyrebare – absolut anbefalelsesværdig!

KAN MAN NYDE LIVET IGEN EFTER EN DEPRESSION?

*"Gode grunde til at vælge livet. Håndbog i depression".
Matt Haig. Gyldendal. 250 kr.*

"Åh, du lider af Alzheimers? Sådan har jeg det hele tiden." Nej, vel, sådan ville man ikke sige, hvis man talte til en person med Alzheimers. Men prøv så at bytte ordet ud med depression, hvad så? Eksemplet er hentet fra bogen her og pointen er, at folk reagerer på mærkværdig vis, når det kommer til depression – en måde de næppe ville reagere på, når det kommer til andre alvorlige sygdomme såsom Alzheimers. Bogen tager afsæt i den engelske forfatters egen depression og er fortalt klarsynet, med sort humor og uden omsvøb, og læseren får indblik i, hvordan en depression næsten ødelagde alt meningsfuldt for ham i en årrække. Og om, hvordan han i dag på den anden side af depressionen virkelig sætter pris på livets smukke sider, f.eks. i kapitlet "Ting jeg har nydt siden dengang, jeg troede, at jeg aldrig ville komme til at nyde noget mere." Bogen beskriver også, hvordan man tager skridt til at få hjælp, når man opdager de første depressionstegn, og hvordan pårørende bedst støtter den depressionsramte. Dette er god bog til alle depressionsramte, pårørende – og til folk i al almindelighed, der gerne vil forstå, hvad depression er og ikke er.



TRE EKSTRA HAVESTOLE FOR 1.000 KR., NEJ TAK!

*"Et år uden overforbrug". Trine Baadsgaard.
Gyldendal. 200 kr.*



Hvor meget af det, du køber, er egentlig nødvendigt? Hvor meget af det gør dig glad? Vil du gerne leve et mere enkelt liv, hvor forbrug er mindre vigtigt? Så skulle du få fingrene i denne bog, for her finder du alskens meget brugbare og jordnære råd til, hvordan du får en bevidst tilgang til dit forbrug og mere luft i budgettet. F.eks. lyder et af rådene, at det handler om prioritering: Du kan ikke både få den dyre parfume og luksusrejsen og de lækre cremer, men du kan vælge to af tingene fra og så kun købe dén dyre ting, der virkelig gør dig glad! Tænk også over at planlægge, hvad du skal handle, og køb stort ind, så du kan lave mad i store portioner og fryse det ned og dermed spare penge. Eller hvad med at bytte din lejlighed ud med en andens og få et gratis ophold et nyt sted i en ferie? Ja, der er mange gode råd i denne bog, men man skal være med på præmissen om, at livet faktisk også bliver bedre ved at spare – og ikke bare nærgit, kedeligt og uden caféture. Når det er sagt, så går bogen grundigt til værks, og samtidig viser den en ny vej i en verden, der er ved at drukne af ting og madspild.



KVINDE, KOM TÆTTERE PÅ DIN MAND – OG OMVENDT

*"Kærlighedens gåder". Carl-Mar Møller.
Selvudgivet. 590 kr.*

Føler du nogle gange, at afstanden mellem din mand og dig er længere end Den Kinesiske Mur? Så kom tættere på hinanden i dette opslagsværk, som parterapeuten Carl-Mar Møller har skrevet, der skal hjælpe mennesker til at nærme sig hinanden og få et bedre parforhold. Hvis man som kvinde vil forstå sin mands motiver og tanker, er der meget at hente i bogen her, måske fordi forfatteren selv har erfaring med mænd i terapi. Eksempelvis skal man som kvinde acceptere, at manden er anderledes og har andre holdninger end en selv – og det behøver man ikke at ændre. Kvinden skal også respektere sin mands mening, selv om hun er fundamentalt uenig. Han skal omvendt øve sig i at lytte og støtte hende i det, hun har lyst til. Der er forbausende få afsnit med den svulstige retorik, mange forbinder Carl-Mar Møller med, men de findes dog, eksempelvis afsnittet "Den ulydige pik", men når retorikken bliver brugt, er der mening bag – i dette tilfælde at seksualitetens tegn kan vise vej til dybere erkendelser. Bogen er til tider lidt firkantet i sine skildringer af mand og kvinde, lang og meget detaljeret. Alligevel fungerer den fint som et opslagsværk med mange interessante pointer.



NØGLEN TIL HELBREDELSE LIGGER I DIT INDRE

*"Helbred dig selv indefra". Henry Grayson.
Borgen. 300 kr.*

Du kan helbrede dig selv ved at lytte til dit indre, mener forfatteren til denne bog, der selv led af svære rygproblemer i 20'erne, men indså, at det kom fra nogle uforløste traumer, som hun bearbejdede, og derefter forsvandt rygproblemerne. Det, der gør os syge, er ifølge forfatteren traumer, og når vi bliver klar over, hvordan de bremser os i vores udfoldelse, kan vi blive i stand til at helbrede os selv. Det gælder f.eks. migræne og ondt i ryggen, men også alvorligere sygdomme. Det er et følsomt emne, for hvor meget kan tanker, kropkontakt og livsførelse egentlig forebygge og helbrede os? Denne bog er fyldt med eksempler på, hvordan det hjælper at arbejde med sine traumer, men samtidig er det stort pres at lægge på det enkelte individ – for er det så din egen skyld, hvis du bliver syg – og hvad hvis du forbliver syg? Bogen kan læses som et partsindlæg for, at det betyder en hel del, hvordan du lytter til vores krop, sind og tanker, når man snakker sygdom, uden den skal læses som Sandheden.

GLAD, GLADERE, GÅTUR

*"Gå tur". Anna Skyggebjerg.
Rosinante. 200 kr.*

Kender du det med, at du grubler over et stort problem? Du har næsten givet op. Så går du en tur, og undervejs finder du løsningen. At gåturen gør hjernen klar og problemløsende, hænger sammen med, at der under gåturen udskilles hjerneproteinet BDNF, der fremmer forbindelsen mellem nye hjerneceller – og gør det muligt at huske og lære nyt. På gåturen bliver der også udskilt endorfiner, der bl.a. giver smertelindring. Og det er det, bogen her handler om, at der er mange vigtige grunde til at gå, f.eks. at det giver os ro, nærvær, flow og fordybelse. Bogen er rig på forskning, underfundige refleksioner, personlige eksempler – og det

gør den absolut værd at læse, selv om du måske godt kender mange af gåturens fortrin fra dit eget liv. Ergo: Sæt det ene ben foran det andet, og så vil alt det gode komme til dig – eller læs denne bog, hvis du vil motiveres ekstra til at gå.



AT NÅ LIDT MERE – MED DIG SELV I BEHOLD

"10 effektive arbejdsvaner". Line Ullmann. Frydenlund. 269 kr.

Kender du det, at du har knoklet derudaf en hel arbejdsdag, mens bunkerne på bordet i mellemtiden er blevet tilsvarende større! Kolleger og informationsload gør det svært at være effektiv, fordi man hele tiden bliver afbrudt. Læg så forandringsprocesser oveni, nedskæringer og et evigt krav om mere produktivitet, argh! Men med denne bog får du ti effektive arbejdsvaner, der giver dig praktiske tips til at klare udfordringerne – og stadig have dig selv i behold. Prøv f.eks. at prioritere skarpt mellem dine opgaver. Du kan ikke nå det hele, men fokusér på det vigtige – ikke bare det, der haster. Og øv dig at sige nej. Du skal også lægge planer, der lykkes – og det gør du bl.a. ved også at tage højde for det uforudsete. Overdreven tidsoptimisme kan give benspænd, vær derfor realistisk, lyder et andet råd. Nogle af rådene er lidt banale, men det ændrer dog ikke ved, at de kan være gode at prøve af i praksis. Og måske vil det at reflektere over, hvordan du arbejder, og hvor dine tidsrøvere er, i sig selv gøre dig mere effektiv.