



*Charlotte Adserballe Dahl*

*Når sindet er i krise*

*203 sider*

*Mellemgaard*

Den her bog har et par år på bagen, men vi er simpelthen nødt til at omtale den.

Så meget nyt er der godt nok ikke under solen i bogen her. MEN, måden det hele er sat op på og bliver gennemgået på. Wow.

Det er fremragende, gribende, engagerende, man sluger hvert ord og bliver varm og fit for fight over, at der er en vej til at komme op at stå efter en krise ELLER bare skærpe antennerne og få et mere optimalt liv ud af den vej, der defineres fra ens inderste kerne og behov.

Den gør, hvad den kan for at skabe et lækkert manifest til at holde gejsten oppe, blive optimistisk og positiv, imødegå og forebygge de bump, der nu engang kommer på livets vej, og på enhver tænkelig måde styrke selvværdet.

Vi overdriver ikke, når vi skriver, at på hver eneste side, er der godt stof at hente. Ved at bruge bogen som nedslagsbog, er det muligt at opbygge et mindre arsenal af forsvarsvåben, lad os sige det sådan, til at omfavne positivitet, kreativitet, taknemmelighed og en gejst og glæde for at være i live.

Der findes så mange selvhjælpsbøger, som fortæller en masse om, at man skal gøre ditten og datten for at komme videre og ud af en krise og op at stå. De kommer med cases og rubrikker og diagrammer, som fortæller teorien bag alt muligt og anviser dig doktrinerne til, hvordan du kan hjælpe dig selv.

Den her forklarer på en levende, totalt empatisk og repektfuld måde en masse om, hvordan man såvel som psykisk sårbar, men såmænd også som "almindeligt" menneske, kan finde vejen til mere robusthed ved f.eks. at lave en livsline, der fortæller, hvad du står for, og hvad du inderst inde føler over for hver enkelt af dine handlemåder.

Den fortæller, hvordan du bliver bedre til at fokusere, bygger dit liv op omkring, hvad der betyder mest for dig, ignorerer de eventuelle falske mål, du følger, finder det positive frem i dig selv, lever et mere enkelt og fredeligt liv ved f.eks. at tage løbende pauser og begrænse antallet af dine opgaver, sætter spot på en lang række af de overspringshandlinger, der er til rådighed og mange, mange andre for sindet helbredende ting.

Med en perlerække af gode formuleringer og klare budskaber lykkes det forfatteren at trænge igennem de forsvar, som mange af os har mod forandring, hvis vi har det skidt. Læser man bogen grundigt og efterlever nogle af dens budskaber, er det helt sikkert, man har fundet en nøgle til at komme både videre i sit liv men også videre med et højt afsæt mod lykke, fasthed og robusthed.