

/// Anmeldelser

Bognyt

Af Ellen-Birgitte Zorn, Redaktør

Charlotte Bech

Godt og sundt året rundt

Lægens 365 råd til et bedre liv hver dag - hele året.

152 sider / 139 kr. / Documentas

Læge Charlotte Bech giver i en ny bog masser af tips til, hvordan man lever sundere i dagligdagen og forebygger sygdomme. Bogen "Godt og sundt året rundt" giver dag for dag anvisninger på, hvordan man året igennem bevarer et godt helbred, ungdommelighed og livskraft og samtidig får mere energi og overskud.

Sunde vaner i dagligdagen er den enkleste og mest effektive metode til

at undgå bivirkninger fra dyr medicin og tidskrævende behandlinger, siger Charlotte Bech. Hun giver råd om at tackle ubalancer som overvægt, forkølelse og influenza, om kost, motion, vitaminer og mineraler, kosttilskud, detox, computerarbejde, livsglæde, hudpleje, stresshåndtering, ro og fordybelse.

"Godt og sundt året rundt" er en kalenderbog, der kan genbruges år efter år. Bogens råd er baseret dels moderne videnskabelig forskning, dels på den viden om sundhed, som findes i årtusindgamle autentiske indiske, såkaldt ayurvediske tekster.



Debbie Ford

Når skyggen tager over

Hvordan du holder op med at være din egen værste fjende.

Oversat af Annette Leleur

237 sider / 269 kr. / Borgens forlag



Når skyggen tager over er fortsættelsen på *Kast lys over skyggen*, Debbie Fords bog fra 1999. De fleste af os kender vel det med at gøre ting eller sige ting, som vi havde lovet os selv aldrig at gøre eller sige igen - at der er noget i os, der får os til igen og igen at sabotere vore egne bestræbelser på at blive bedre, kærligere, klogere, tyndere osv. mennesker. Debbie Ford mener, at vi er spirituelle væsener, der er udstyret med egoer, der bedrager os selv ved at holde vore skyggesider nede, og det er hendes påstand, at hvis vi integrere vore skyggesider, bliver vi hellere, kærligere mennesker. Det, der på godt dansk hedder at hente sine projektioner hjem. Et forfriskende synspunkt i en tid, hvor der stadig er mange der mener, at spiritualitet indebærer slet ikke at have et ego.

Bogens første del beskriver de forskellige måder, hvorpå skyggen viser sig - de uhensigtsmæssige måder, vi kan opføre os på, når vi er styret af vores skyggesider. Den anden del afdækker egoets masker i forskellige psykologiske typer og følelsesmæs-

sige tilstande og giver værktøjer til at acceptere og integrere skyggesiderne.

Bogen er en brugsbog, og som Debbie Ford selv er den direkte og konkret. Hun bruger eksempler fra sin praksis og sætter ord på de udfordringer, der ligger i at vokse og blive et bedre menneske, og den praksis hun beskriver virker rent faktisk.

Jeg kan anbefale at bruge bogen sammen med din veninde eller meld dig til Debbie Fords nyhedsbrev på www.debbieford.com