



Susan Nielsen
Budskabet gemt i kronen
65 sider
Intucoach

Udkommer 30. juni

Oftentimes er det små ting, der forandrer. Og det er set før, at de små og tynde bøger er nogle af de mere effektfulde, der kan ændre folks personlighed.

Denne bog kunne være en af dem.

Det overordnede er naturligvis, hvad vi kan lære af coronaen, og hvilke muligheder vi har for at ændre nogle gennemgribende ting for os selv, som kan være med til at påvirke ikke bare verden men også vores egen holdning til mange og meget, på den korte og den lange bane. Coronaen, og det er vi mange, der er klar over, har givet os et pusterum fra hamsterhjulet og vore vanemæssige måder at gøre ting på.

Den lille bog her giver os så inspiration til hvad vi kan bruge den eftertænksomhed til.

Nogle af rådene er skjult i længere sætninger. Andre er pænt sat op i punktform.

Vi har prøvet nogle af rådene af, og vi skulle hilse og sige, at de virker, og vedbliver man med at leve efter dem, også når corona er forbi eller er blevet en integreret del af os, så vil vi finde nogle nye livskvaliteter.

Når I taler dårligt om andre til andre, skaber I den samme dårlige energi.

Tanker er energi, der påvirker.

Sæt tempoet ned.

Check kun nyheder 15-30 minutter dagligt.

Spis din mad uden at lave andet.

Fyld dig med input der gør dig glad.□

Tag en pose med og saml affald sammen, når du alligevel går en tur i naturen.

Tænk dig mere om, når du køber noget. Har du brug for det?

Tilbring meget mere tid, end du plejer, med de mennesker du elsker.

Brug mindre tid med din telefon.

Alting er et valg. Når man vælger, fravælger man også.

Gør en god gerning for et menneske, du ikke kender, så ofte som muligt.

Få øje på det gode i andres gerninger - og fortæl dem det, så meget som muligt.

Osv. osv. Gode, brugbare, håndterbare råd, som alle kan følge, hvis man har lyst til det. Bogen er skrevet enkelt og opbyggende og som budskaber fra Idé, der kommer på besøg hos forfatteren under coronakrisen. Som sætter forfatteren igang med at tænke, og som nu giver inspiratonen videre fra Idéen, der har en evne til at sætte folk igang med nye ting.

Det er et af bogen absolutte budskaber. At man har mulighed for at ændre sig til at være en anden, allerede idag. Nu vi har haft - og har - chancen for det.

En bog fyldt med opmuntrende sandheder.