



## **BOGANMELDELSE**

**”Frø til spiring - for bedre balance i livet” af Monika L. Petersen**

### **Mere om bogen**

”Vi kan ikke ændre på, at vi bliver ældre og en dag skal dø, men vi kan selv gøre noget for at udskyde forfaldet og have det bedst muligt, mens vi er her.” (Monika L. Petersen)

”Frø til spiring - for bedre balance i livet” er en anderledes selvhjælpsbog. Den adskiller sig blandt andet ved ikke at udstikke en dogmatisk styring i arbejdet med at få bedre balance i livet.

En bog der ikke kun henvender sig til den, som er interesseret i at komme i gang med at ændre forhold, der kan skabe bedre balance, men også til den, som godt ved, de burde gøre noget, men ikke orker at komme i gang, og til den som ikke ved, de bør komme i gang med at se på, hvad de kan ændre med henblik på at få det bedre, idet bogen inviterer ind til en øget opmærksomhed på at give slip, og arbejdet med, hvordan det kan gøres.

Bogen er opdelt i tre kapitler, hvor første kapitel beskriver mange forskellige hverdags situationer, som man kan spejle sig i.

Andet kapitel handler om, hvad man selv kan gøre startende som små ændringer i hverdagen. Ændringer der kan føre flere ændringer med sig, men hvor det ikke handler om at gøre en masse her og nu, men mere om at være bevidst. Når selv den mindste ændring mærkes med mere glæde til følge samt en følelse af, at her er noget, der gør godt, så bliver det naturligt selv at søge vide. En god spiral er igangsat, og bogen kan støtte i processen.

Tredje kapitel er en kort introduktion til en helsebringe træningsform hentet fra Kina. Qigong [tji kung] øvelserne, som forfatteren benytter og underviser i, har vist sig at være et rigtigt godt træningsset for mange mennesker, som fortæller, at de bliver gladere og får det bedre. Qigong er ikke et hurtigt fix, men mere en gave til sig selv, hvor man lærer at blive mere opmærksom på at kroppen fortæller. Det kan svare sig at lytte. Forfatteren har ved hjælp af viden og teknikker beskrevet i bogen arbejdet sig igennem en svær infektionssygdom.

Bogen guider til arbejdet med at give slip. At komme bedre i balance handler i høj grad om at give slip. Det lyder måske meget nemt. Det er det ikke. I livet er vi fantastiske til at holde fast og spænde op, men ikke særligt gode til at give slip og være afspændte. Først skal man lære at blive opmærksom, dernæst skal man agere, og endelig skal man have ændret, hvor der er behov. En ny og bedre kurs skal afsættes. Rejsen er begyndt. Det er aldrig for sent!

Der er ikke tale om en mystisk bog for kendere. Tværtimod! Bogen henvender sig til alle, er skrevet i et let sprog og er ikke uden humor.



Om forfatteren

Monika L. Petersen, 1953. Bankassistent (1973) og siden primært beskæftiget i administrative stillinger med hovedfokus på regnskab og service. I 2003 slog livet en koldbøtte i forbindelse med en infektion. Hermed ændrede fokus sig. Et møde med den alternative verden førte til Qigong træning og meditationsøvelser. Det stod hurtigt klart, at det var ønsket at formidle dette system, og uddannelsen begyndte. Studier hos flere lærere kom i gang, og blandt disse var nogle mestre på deres felt. Bøger og tekster er studeret. Studier og træning for krop og tanke. Passionen blev formidling, at bringe det tilegnede videre.

