

BØGER

OPSKRIFTEN PÅ ET GODT LIV?



Titel: Et godt liv

Undertitel: Til dig, der gerne vil have

Forfatter: Arne Holst

Sprog: Dansk

Forlag: Trykværket

ISBN 978-87-93063-95-2

Sider: 72

Udgivet: 2018



HVIS DU VIL VÆRE ELEKTRIKER, ER DER JO OGSÅ LIGE NOGLE TING, DU MÅ LÆRE. DET SAMME KAN SIGES OM LIVET: HVIS DU VIL HAVE ET GODT LIV, ER DER VISSE TING, DU MÅ LÆRE.

Denne bog er ikke, hvad jeg havde forventet, og ligger helt klart på kanten af hvilke bøger, der er tiltænkt til disse sider. Faktisk ligger den udenfor... men læs nu med alligevel, først om baggrunden for, hvorfor denne bog bliver omtalt her.

Arne Holst, forfatteren til denne bog, havde skrevet en kommentar til et indlæg på DFKs LinkedIn side, og da jeg ikke lige synes at kende Arne, klikker jeg på Arnes profil. En del af Arnes titellinje lød "the link between business and quality of life". Ordet quality fangede naturligvis min interesse, og samtidig så jeg at Arne havde skrevet en bog. Arnes profil viste i øvrigt, at han har mange års erfaring indenfor dansk industri. Jeg skrev til Arne, og spurgte, om han var interesseret i en bogomtale. Det var han, og han kom lidt ind på, hvad bogen handlede om. Måske havde han fanget, at jeg nok havde misforstået emnet.

Arnes mission med bogen er "at så mange mennesker som muligt forstår meningen med livet og bruger de teknikker til det gode liv, jeg selv har lært og stadig anvender". Baggrunden for bogen er Arnes egne erfaringer. Arne har mærket på egen krop, hvad det vil sige at blive ramt af stress og ubalance. Bogen er således et resultat af Arnes søgen efter en vej ud af stressen, en vej mod balance og et godt liv.

Det er en meget hurtigt læst bog. Den er skrevet kort og i meget præcise sætninger, ofte næsten i bydeform. Der er ikke en masse fyld og forklaringer, men bare sådan skal du gøre, tænke og handle. Helt kort handler bogen om at leve i nuet, at lære at nyde nuet og være til stede i nuet. Om at lære ikke at lade hovedet fyldes med tanker om opgaver eller problemer, du ikke kan gøre noget ved alligevel. Du får lidt om, hvordan du lærer at slappe af, hvordan du får tankemyldret ud af hovedet med en "glemmeliste" og lidt om vigtigheden af søvn. Arne kommer også med bud på, hvor vores gode ideer kommer fra, og hvordan vi kan hjælpe os selv til at få flere – hvis vi ønsker det.

Alt i alt en noget anderledes bog, som kun får lov at komme med her, fordi den er skrevet af en person som har arbejdet i et erhverv som mange af dette magasins læsere kan genkende (om end Arnes fag ikke er kvalitet), som har fundet sin egen opskrift ud af stress, og som har et stort ønske om at videregive den til andre.

For nogen vil bogen givetvis være for "alternativ", for andre ganske givet inspirerende og tankevækkende. Nu vil jeg i hvert fald tænke over Arnes ord, og se om de sender mig mod et bedre liv.

God læselyst
Henrik