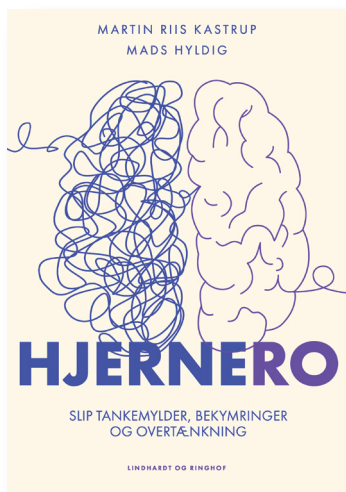




STRESS ER SUNDT. DINE TANKER OM STRESS ER IKKE!

EARLYBIRD!
20/10

TILMELD DIG SENEST
MANDAG DEN 20. OKTOBER
OG MODTAG BOGEN
"HJERNERO" AF MARTIN RIIS
KASTRUP & MADH HYLDIG



Titel: HjerneRo

Undertitel: Slip tankemylder, bekymringer og overtænkning

Forfatter: Mads Hyldig & Martin Riis Kastrup

Sprog: Dansk

Forlag: Lindhardt og Ringhof

ISBN 9788727018669

Sider: 170

Udgivet: 2023



... MEN HVORFOR STRESSER BEKYMRINGER OS? DET HÆNGER SAMMEN MED, AT VORES HJERNER HAR SVÆRT VED AT SKELNE MELLE, OM DET, VI TÆNKER PÅ, ER VIRKELIGT ELLER EJ. DET MINDER OM DEN FØLELSE, MAN KAN FÅ, NÅR MAN SER EN GYSERFILM. I DEN SITUATION ER MAN JO IKKE I FARE, MEN DET FØLES ALLIGEVEL SÅDAN. HJERTEBANKEN, URO I KROPPEN, CHOK – DET HELE FØLES MEGET VIRKELIGT. MEN FØLELSERNE OPSTÅR KUN, FORDI HJERNEN HAR SVÆRT VED AT SKELNE MELLE, OM VI REELT ER I FARE, ELLER OM VI BARE TÆNKER PÅ AT VÆRE I FARE.

Stress er slet ikke så usundt, som vi har troet i det meste af et århundrede, men dine tanker om stress er meget usunde og kan give dig en tidlig død. Den gode nyhed er, ifølge denne bog, at du kan styre dine tanker – og ikke kun dem om stress, men alle de bekymringer, som fylder dit hoved og gør dig træt, ukoncentreret og måske ligefrem syg.

Bekymringer om bekymringer må være den ultimative bekymring. Men ifølge bogen er det slet ikke usædvanligt. Vi bliver stressede over, at vi er bekymrede over at blive stressede... Vi bruger energi i hjernen på at bekymre os om noget, vi alligevel ikke kan ændre.

Bogen argumenterer for, at hjernen – ligesom resten af kroppen – både skal trænes og have pauser. Du kan ikke tænke dig til ro, men du kan lære at give dine tanker færre ben at løbe på. Tankemylder opstår, når vi giver alt for meget opmærksomhed til bekymringer, der i virkeligheden ikke fortjener det. Som forfatterne påpeger, kan vi ende med at give vores bekymringer videre til andre, så vi kan bekymre os i fællesskab – om noget, der måske slet ikke kræver bekymring.

Det gode budskab er: Du kan godt styre dine tanker. Det handler ikke om at jage dine bekymringer væk, men om at behandle dem med den energi, de fortjener – med god og effektiv tænkning i stedet for ineffektiv tankemylder.

Her er ikke tale om en opfordring til at »tænke positivt«, men en guide til at tænke bedre. Mere præcist. Mere afklaret. Du får konkrete og enkle værktøjer til at arbejde med dine tanker og skabe ro – ikke ved at undertrykke dem, men ved at give dem den mængde energi, de reelt fortjener. En vej at gå væk fra bekymringen om stress i stedet for at dyrke din stress med afstresningsøvelser.

Og så tilføjer bogen et interessant ekstra krydderi: taknemmelighed. Når du drypper lidt taknemmelighed i hverdagen, skifter hjernen gear – og overskuddet får bedre betingelser.

Bogens styrke ligger i dens tilgængelighed. Den er ikke skrevet til psykologer og terapeuter, men til os andre – dem med fuld kalender, hovedpine af uafklarede to-do-lister og en tendens til at tænke lidt for meget.

HjerneRo er ikke en mirakelkur. Men den er en brugbar håndsrækning, hvis du gerne vil have mere ro i hovedet og mindre støj i hverdagen. Og hvem vil ikke det?

God læselyst
Henrik