

leva tillsammans

Att leva med sig själv

Brené Brown, *Våga vara operfekt*, Libris 2015. En angelägen bok, som presenterar tio praktiska och viktiga livsråd för hur man lever med sig själv och med andra. Några rubriker som känns spännande: Värna om ditt sanna jag, Värna om medkänslan med dig själv, Värna om tacksamheten och glädjen, Värna om skapandet, Värna om leken och vilan och Värna om skrattet, sången och dansen. Boken är verkligen uppbyggande och livsbejakande och författaren skriver: "Att leva helhjärtat handlar om att vi ska ta oss an livet med utgångspunkten att vi är värdefulla. Det handlar om att vi ska värna om mod, medkänsla och samhörighet, så att vi varje morgon kan vakna till tanken att Jag duger, oavsett vad som blir gjort i dag och hur mycket som inte blir gjort."

Lysa TerKeurst, *Våga säga nej i jakten på ditt bästa ja*, Livets Ord 2015. Boken tar upp alla krav som det moderna livet ställer på oss och den tidspress många upplever för att kunna



vara så många som möjligt till lags. En av kapitelrubrikerna är En alltför full kalender, en alltför tom själ. Utifrån Bibelns undervisning vill författarinnan visa på en väg där vi vågar säga nej till alla krav och säga ja först och främst till Gud och hans vilja. I detta ja kan våra relationer upprättas och livet fungera bättre. Hon skriver: "Det är inte aktiviteterna eller prestationerna i våra liv som avgör om vi lever våra liv väl, utan om vi faktiskt skaffar oss ett vist hjärta och använder det i vår vandring."

Boris Salo, *Fri från press och tristess?!*, ViBoSa 2015. Under rubriken är Ett vidare perspek-

tiv på stress och utmattning och författaren tar upp olika stressfaktorer i det moderna samhället och vad dessa gör med oss. Det handlar om samhällsrelaterad stress, arbetsstress, stress i närrelationer och personrelaterad stress. Författaren har använt en stor mängd litteratur för att belysa problemen med olika typer av stress. Allt är genomlyst av en djup bibelförankring och i sista kapitlet visar han på kärlekens oöverträffade väg för att hela alla relationer.

Alf B Svensson, *Våga ge av dig själv, du kan göra skillnad*, Libris 2015. En liten och lättläst bok som handlar om hur vi kan upptäcka och använda våra

begåvningar i relation till oss själva och andra. Författaren som är psykolog och mycket efterfrågad föreläsare, skriver: "Jag hoppas att du genom den här boken ska få lust och mod att finna och gå din egen livsväg. Du har en särskild livsuppgift, kan göra skillnad och betyda mycket för många."

Tacksam för dig, Bornelings 2015. En vacker presentbok, som passar utmärkt att ge som gåva till en medmänniska, som betytt och betyder mycket. Här finns citat från Bibeln och från andra, som visar på kraften och välsignelsen i att vara tacksam för andra. Boken är vackert illustrerad.

Maggan Hägglund, *Det kommer att gå över*, Libris 2015. Boken är främst riktad till människor som "klafsar runt i depressionens mörker eller irrar vilset i nedstämdhetens trista grådima". Den är personlig och författarinnan berättar öppet om egna depressioner och vägar ut ur dessa. Den visar också på många praktiska tips för att kunna överleva i svåra tider. Kan säkert bli till hjälp för många som kämpar med själva livet.

Catharina Segerbank, *Livets fram- och baksida*, Libris 2014. En samtalsbok som i korta kapitel tar upp olika frågor i relationen till oss själva, andra och själva livet. Här behandlas så skilda ämnen från A till Ö, som bröstcancer, döden, Facebook, helighet, ilska, mod, jämställdhet och mycket annat. Magnus Aronsons bilder gör att läsningen blir en glädje. Till varje kapitel finns reflexionsfrågor och förslag på psalmer och bibelord.

Bo Wettéus