

## Press- och stressfritt!

Författare: Boris Salo

Förlag: ViBoSa

Det är med glädje och spänning jag öppnade Boris Salos senaste verk *Fri från press och tristess?!* Boris har med sina tidigare böcker visat att han är inläst och kunnig i det ämne han tar sig för. Han kan också förmedla sin kunskap och erfarenhet på ett klart och intressant sätt. Det är en rikedom att det finns de som kan dela med sig av tron och livets olika verkligheter med en sådan vishet. Jag blev inte heller besviken denna gång då jag läste *Fri från press och tristess?!*

Stress är ju något som i stort sätt alla människor dras med och drabbas utav på olika sätt. Inom psykologin forskar man mycket kring hur stress påverkar oss människor. Boris tar upp mycket av vad man kommit till inom stressforskningen

men ställer också frågan, varför den stressade människan av idag söker sig till det österländska tänkandet och inte till kristendomen och Jesus? Boris vill visa att det är onödigt att gå över ån efter vatten och att kristen tro är ett bra alternativ för stresshanteringen. På ett varsamt, vist och känsligt sätt så visar han hur mångfacetterade stressorsakerna kan vara. Han vill också ge redskap för mig som läsare att hantera stress. Han fångar in i stort sätt allt det som kan orsaka stress hos oss, samhällsförändringar, arbete, familjen, parrelationen, släkt, vänner och mycket annat. Boris gör allt det här på ett bra sätt.

Boris Salo har en önskan med sin bok: att med "ett vidare perspektiv bidra till att minska den känsla av misslyckande som vill krypa innanför skinnet på den som drabbats av utmattning", och det skulle förvåna mig

om han inte har lyckats med det.

ANDERS  
"NADDE"  
BLOMBERG

