

BOG

LIVSSTIL ER EN LIVSSTIL : EN SELVHJÆLPSBOG, DER KAN HJÆLPE DIG TIL AT HJÆLPE DIG SELV - MED SELVHJÆLP (/BOEGER/LIVSSTIL-ER-EN-LIVSSTIL-EN-SELVHJÆLPSBOG-DER-KAN-HJÆLPE-DIG-TIL-HJÆLPE-DIG-SELV-MED)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET

(HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?

SEARCH_BLOCK_FORM=870970-

BASIS%3A61479392&FRAGMENT=CONTENT)

Af Anders Matthesen (/forfattere/anders-matthesen) (2021)

Log ind (/user/login?destination=/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-

selvhjaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med) for at anmelde

Facebook

(http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-selvhaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med&title=Livsstil er en livsstil : en selvhjaelpsbog, der kan hjaelpe dig til at hjaelpe dig selv - med selvhjaelp)

Tweet (https://twitter.com/intent/tweet?

url=http://litteratursiden.dk/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-selvhaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med&status=Livsstil er en livsstil : en selvhjaelpsbog, der kan hjaelpe dig til at hjaelpe dig selv - med selvhjaelp+http://litteratursiden.dk/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-selvhaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med)

En ny, genial livsstilsekspert og krystalhealer er på banen med luftige tricks til et bedre liv.

TAGS: PERSONLIG UDVIKLING (/TAXONOMY/TERM/8298) SELVUDVIKLING (/TAXONOMY/TERM/9355)

ANMELDelse



30 nov.21



(/users/jette-holmgard-greibe)

Af Jette Holmgård Greibe (/users/jette-holmgard-greibe)

Skribent

En ny, genial livsstilsekspert og krystalhealer er på banen med luftige tricks til et bedre liv.

"Vinden er min mester – Kan jeg være din?". Det spørgsmål stiller Anders Matthesen i sin selvhjælpsbog, der kan hjælpe dig til at hjælpe dig selv med selvhjælp. Bogen forholder sig til vores selvfølelse og hang til at gribe fast i alle tænkelige problemstillinger og gennemarbejde dem i håbet om at finde den rene lykke.

Matthesen har bevidst gjort bogen længere end andre selvhjælpsbøger for at understrege, at vi ikke kan opnå det gode liv ved hjælp af kriseterapi. Lykken er langt mere end det. En virksomhedsfuld måde at understrege denne pointe på er netop ved at gøre det modsatte af alle andre stramme "lykkeguides".

Bogen bevæger sig rundt om mange af de store spørgsmål i tilværelsen: Hvordan bliver du lykkelig? Hvordan skaber du det bedste billede af dig selv på de sociale medier? Forholder du dig til verdens problemer? Hvordan er dine søvnevane? og mange andre væsentlige elementer på vejen mod lykken. Oveni rådgiver A. Matthesen om krystalhealing, slankkure, tarotkort, skønhedstips, nemme bæredygtige life hacks og opskrifter. Bogen får læseren til at grine af sig selv og udstiller

selvhøjtideligheden. I slutningen af bogen er der et billede af livsstilsguruen i løb på stranden med et saligt smil, skjorten flagrende og maven bar. Lige til at klippe ud og sætte i ramme. Det er skæppeskønt.

Anders Matthesen giver eksempler på forkert fokus: "Jeg er for tyk!". Her burde man med taknemmelighed tænke "Jeg får nok at spise". Og i stedet for: "Jeg overvejer at tage mit eget liv", bør man være glad for, at "Der heldigvis er masser af reb i kælderen". Det er supergroft, men netop det kan ikke komme bag på nogen, når afsenderen er Matthesen.

Bogen kan læses i brudstykker, og man får et tiltrængt grin, mens man tænker over, hvorfor vi mennesker har brug for tonsvis af livsstilsbøger. Jeg må endnu engang neje dybt for Matthesens uomtvistelige genialitet, hvor intet er tilfældigt.

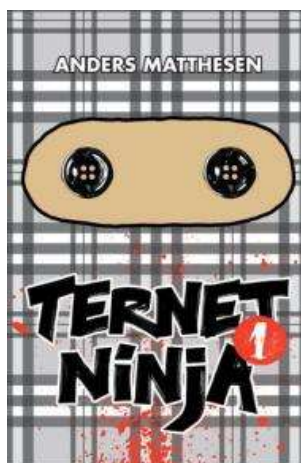
BOGDETALJER



Andre bøger af Anders Matthesen



(/boeger/ternet-ninja-bind-2)
TERNET NINJA 2 (/BOEGER/TERNET-NINJA-BIND-2)
Af Anders Matthesen



(/boeger/ternet-ninja)
TERNET NINJA - BIND 1 (/BOEGER/TERNET-NINJA)
Af Anders Matthesen

Brugernes anmeldelser

0 anmeldelser

Log ind (/user/login?destination=/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-selvhjaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med%23comment-form) eller opret en konto (/user/register?destination=/boeger/livsstil-er-en-livsstil-en-selvhjaelpsbog-der-kan-hjaelpe-dig-til-hjaelpe-dig-selv-med%23comment-form) for at skrive kommentarer