

Bogen er skrevet af to norske forfattere/et ægtepar som en håndbog, der på en lettilgængelig måde fortæller om livets udfordringer, når man nærmer sig pensionisttilværelsen.

Forfatterne kommer med deres bud på, hvordan man bedst kan klædes på til at takle diverse roller ift. livets udfordringer, når man bliver ældre og er på vej ud af arbejdsmarkedet.

Rollerne spænder vidt – fra hvordan man kan mestre præstationspresset i vores moderne samfund, herunder teknologien, kulturelle, fysiske og sociale vilkår og til forholdet til de evt. voksne børn, børnebørn samt spirituelle forhold.

Bogen er delt op i mange kapitler, som kan læses selvstændigt, og overskrifterne på de respektive kapitler består af de vigtigste eksistentialistiske punkter i livet både med faldgruber og udmærkede bud på at leve et rigt, værdigt og meningsfuldt liv.

En pragmatisk bog, der omhandler og tilbyder inspirerende samt praktiske anvisninger for at optimere livsudfordringer i vores moderne liv, når man er i 60'erne og i en begyndende pensionisttilværelse.

*Af Marjan Shahmir, Aut. psykolog, godkendt specialist i psykoterapi*

