



BOG

DET HELE HANDLER IKKE OM DIG (/BOEGER/DET-HELE-HANDLER- IKKE-OM-DIG)

Af Niels Overgaard (/forfattere/niels-overgaard) (2020)

LÅN PÅ BIBLIOTEKET ([HTTPS://BIBLIOTEK.DK/DA/SEARCH/WORK/?SEARCH_BLOCK_FORM=870970-](https://bibliotek.dk/da/search/work/?search_block_form=870970-)

[BASIS%3A47763231&FRAGMENT=CONTENT](https://bibliotek.dk/da/search/work/?search_block_form=870970-BASIS%3A47763231&FRAGMENT=CONTENT))

Log ind (/user/login?destination=/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig) for at anmelde

Facebook ([http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig&title=Det hele handler ikke om dig](http://www.facebook.com/share.php?u=http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig&title=Det+hele+handler+ikke+om+dig))

Tweet ([https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig&status=Det hele handler ikke om dig+http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig](https://twitter.com/intent/tweet?url=http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig&status=Det+hele+handler+ikke+om+dig+http://litteratursiden.dk/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig))

Niels Overgaard opdaterer de stoiske principper i imponerende og brugbar selvhjælpsbog og viser, hvordan de kan bruges til at håndtere en moderne tilværelse.

TAGS:

[ETIK \(/TAXONOMY/TERM/2864\)](#)

[FILOSOFI \(/TAXONOMY/TERM/13731\)](#)

[LIVSFILOSOFI \(/TAXONOMY/TERM/6491\)](#)

[STOICISME \(/TAXONOMY/TERM/30703\)](#)

ANMELDELSE



27 aug.20



(/users/jette-holmgaard-greibe)

Af Jette Holmgaard Greibe (/users/jette-holmgaard-greibe)

Skribent

Niels Overgaard opdaterer de stoiske principper i imponerende og brugbar selvhjælpsbog og viser, hvordan de kan bruges til at håndtere en moderne tilværelse.

Vi har to muligheder i livet: Ikke at handle og lade den biologiske arv og oplevelser bestemme livet eller at handle og arbejde på vores forståelse af livet, os selv, for at øge vores lykketilstand.

Dronning Ingrid sagde engang: "Man kan det, man skal". Der er ingen tvivl om, at man kan klare hvad som helst, hvis man er nødt til det. Men er vi nødt til at klare hvad som helst? I den perfektionskultur vi lever i med urealistiske forventninger til livet, har vi opbygget en mentalt svag kultur, hvor vi med overdreven anerkendelse opbygger "tom selvtillid" i mennesker.

Stoicisme stammer fra den antikke filosofi, men vinder større og større indpas i den Vestlige verden. Måske fordi vi her i Vesten oplever den moderne verdens øgede kompleksitet og har brug for en form for kontrol. Niels Overgaard finder det sært, at penge skulle være kilden til lykken, når vi i Danmark ser så forjagede ud som en form for "fodsoldater i kapitalens slavehær" fremfor at være lykkelige mennesker i verdens bedste land.

Danskerne er topscorere på de ydre parametre, men lidelser som angst, depression og stress er støt stigende. Stoisk tankegang er en måde at opnå kontrol over vores liv på i en verden, der bliver stadig mere uigennemskuelig med klimakrise, skræmmende politiske ændringer og konstant selviscenesættelse, der truer vores selvopfattelse ikke mindst i brugen af digitale og ubarmhjertige medier. For at højne vores lykke må vi acceptere, at det gode ligger i os selv og vores handlinger.

De fem dyder i stoisk filosofi er: Visdom, fornemmelse for verden, selvbeherskelse (en gylden mellemvej mellem kontrol og umættelighed), mod til at holde fast i dyderne og til engang at møde døden samt retfærdighed (at alle får som fortjent, ment som at man ikke tager noget, der tilhører en anden). Dybest set handler det om at tage ansvar for sine følelser og derved sin måde at opfatte verden på.

Med inspiration fra de antikke principper i stoisk filosofi og fra sit eget liv sætter Niels Overgaard det moderne liv i perspektiv og giver gode råd til, hvordan man kan skabe et liv med mere mening. Vi må genoverveje de arbejdsmæssige og private sammenhænge for at få et liv i balance. Bogen er både tankevækkende og provokerende og kan læses af alle, der gerne lære at tænke anderledes, og den kræver intet forudgående kendskab til de gamle filosoffer. Materialet serveres, så man kan læse det med lige så stor lethed og fornøjelse som en interessant skønlitterær roman. Men denne bog efterlader et dybt aftryk, et aftryk man rent faktisk føler sig i stand til at handle på.



Brugernes anmeldelser

0 anmeldelse

Log ind (</user/login?destination=/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig%23comment-form>) eller opret en konto (</user/register?destination=/boeger/det-hele-handler-ikke-om-dig%23comment-form>) for at skrive kommentarer