

Kære Medlem

Forleden dag cyklede jeg med min søn bag på cyklen. Vi havde været på legepladsen og bygget sandslotte og var nu på vej hjem. Jeg kørte i mine egne tanker. Pludselig sagde han: »Hør mor!« Jeg lyttede. Lyden af fuglefløjt strømmede mig i møde. Tænk, at jeg ikke havde hørt det! Jeg standsede cyklen, og vi lyttede. Helt stille. Jeg trak vejret dybt. Hvilket fantastisk øjeblik! Midt på en villavej en regntung eftermiddag blev jeg trukket ind i nuet af min 2-årige søn. En fred strømmede igennem mig, ingen tanker, bare væren. Så var øjeblikket forbi. Jeg hoppede op på cyklen igen, og vi kørte hjemad – hjem til legoklodser, vasketøj og aftensmad!

Når jeg oplever øjeblikke som disse, tænker jeg altid: Dem vil jeg gerne have flere af! Men i hverdagens mange gøremål glemmer jeg det ind imellem – at standse op og bare være, mærke, sanse. For det er jo her, at livet leves. I nuet og i nærværet med det, der er – frem for i grublerierne over det, der har været, eller i spekulationerne over det, der måtte komme. Børn er heldigvis fantastiske til at vinke med flaget og sige: »Hey, det er her, det sner!«, men vi kan også godt gøre meget selv. Og det er præcis, hvad månedsbogen denne gang handler om.

Nærværets kraft er en pragtfuld guide og vejviser til at finde tilbage til nærværet og få fat i styrken og ressourcerne i nuet. For det er i nærværet, at vi kan se klart og træffe de bedste valg for os selv. Og det er i nærværet, at vi mærker os selv. Bogen er fuld af indsigter, gode råd og enkle øvelser i nærvær, der udført med en lille indsats kan gøre en stor forskel i hverdagen.

Og apropos nærvær og børns evne til at være til stede i nuet, så kan du i dette blad også finde en ny og flot illustreret bog af Eckhart Tolle – vel at mærke hans første børnebog. *Miltons hemmelighed* er eventyret om drengen Milton, der bekymrer sig, fordi han bliver drillet i skolen, men som opdager nuets kraft og genfinder glæden. Bogen er skrevet til børn, men vi voksne kan også sagtens læse med og blive inspireret – så vi husker at lytte, når fuglene fløjter!

Bedste hilsner

Helle Arendschneider
Bogklubredaktør



Ornitolog ved Nanette Vabø

Bo Heimann
& Ivan Fruergaard
Nærværets kraft
- og kunsten at lede sig selv
144 sider, uindb.
Forlagspris: 250 kr.
KLUBPRIS: 169 KR.
Best.nr. 247700

Styrken i nuet

Når vi er til stede i nuet, opstår der klarhed og handlekraft indeni, og vi bliver i stand til at træffe de rette valg og leve efter vores livs dybeste formål. Lær, hvordan du finder ind til nærværets kraft

Mange af os lever et liv, der bedst kan sammenlignes med et stykke tøj, der bliver hvirvlet lynhurtigt rundt ude langs siderne af vaskemaskinen under centrifugeringen: Der er fuld fart på, men nogen gange lidt tomt i midten. Vi hvirvles rundt af job, børn, parforhold, faste udgifter og vores evigt skiftende tanker og følelser. Det er spændende og inspirerende og på mange måder også lærerigt.

Men for mange af os betyder det også, at vi næsten konstant befinder os i denne hvirvlen rundt, klasket op ad siderne. Vi er ikke centrerede og i os selv. Vi er som regel mere fraværende end nærværende, opslugt af tanker, der nærmest automatisk tænker sig selv ud fra vaner og forudfattede (og ofte ubevidste) meninger. Vi har et ben i fortiden eller fremtiden, men er sjældent i nuet, selv om livet er lige nu og her. Vores manglende nærvær skaber i sidste ende afstand til vores egen krop, følelser og formål med livet, afstand til andre mennesker og til alt levende. Vi kan simpelthen ikke mærke os selv og forbindelsen til vores omgivelser.

Vi har derfor brug for en tilbagevenden til roen, stilheden og langsomheden, hvis vi skal finde ind til os selv – vi har brug for at finde stopknappen til vaskemaskinens centrifugeringsprogram. For først når farten tages af, kan vi finde ind til midten af os selv og vores liv. Et nærværende og fredfyldt sind er fokuseret, kraftfuldt og kreativt. Det giver os klarhed indeni og sætter os i stand til at træffe de rette valg og leve et autentisk liv.

Nærværets kraft er en fantastisk guide til dette formål. Bogen giver vejledning til, hvordan vi kan tilbageerobre vores evne til at være nærværende og navigere i nuet. Den er bygget op om følgende temaer:

- **Ansvar** – tag ansvar for dit liv
- **Accept** – slut fred med fortiden og omfavn nutiden
- **Adfærd** – optræd bevidst og assertivt
- **Agenda** – erkend det dybeste formål med dit liv
- **Action** – sæt handling bag dine ord.

Bo Heimann og Ivan Fruergaard, der bl.a. er inspirerede af Eckhart Tolle og Byron Katie, viser vejen ind i det rum af eftertænksomhed og fordybelse, som er udgangspunktet, hvis vi skal »lede os selv«, dvs. bevidst tage ansvar for vores eget liv og vores egen lykke. Desuden rummer bogen værktøjer til at se på, hvad vi har med af 'bagage', fx uhensigtsmæssige tænkemåder, holdninger, vaner og reaktionsmønstre, som forhindrer os i at være nærværende og se livet klart. Vi får mulighed for at få åbnet for nye, skjulte ressourcer og finde nye måder at handle, reagere og løse problemer på.

Nærværets kraft er en skatkiste af indsigter – inspirerende og let læst med en god blanding af refleksioner, øvelser og meditationer. Den er en invitation til at lade langsomhed, stilhed og nærvær fylde mere i dit liv. I nærværet kan du finde troen på dig selv og tilliden til at handle på dine muligheder, så du kan skabe den virkelighed, du ønsker. Ud af nærværet dukker sandheden om dit liv op: Hvem og hvad du virkelig er, og hvad du er her for at bidrage med.

Læs interviewet med Ivan Fruergaard og Bo Heimann på side 4 →

Interview med Bo Heimann & Ivan Fruergaard:

Hvad forstår I ved nærvær, og hvad er det for en kraft, der ligger i nærværet?
Når vi ikke er optaget af tanker om fortid eller fremtid, men derimod er nærværende og på alle måder sansende i nuet, så får vi adgang til nærværets kraft. Ved at være nærværende opnår vi ro og klarhed, der gør det muligt for os at tale og handle bevidst ud fra en indre vished om, hvad det rigtige er lige nu.

Kan I forklare undertitlen – kunsten at lede sig selv – lidt nærmere?
Det er virkelig en kunst at kunne lede sig selv. Livet er på mange måder en ekspedition og et eventyr udi at lære sig selv at kende – det er en kunstart at skabe det gode liv. Vi er alle ledere. Nogle er formelt ledere for andre, mens andre leder sig selv. Uanset hvad, er det virkelig svært at lede sig selv så bevidst, at det kommer både en selv og ens omgivelser til nytte.

Hvad er jeres baggrund for at skrive bogen, og hvordan skrev I den sammen?
Vi har begge igennem mange år arbejdet med udvikling af mennesker – som coaches, workshopledere og proceskonsulenter. Det er med årene blevet tydeligere og tydeligere for os, at nærværet og det indre lederskab er helt afgørende for et menneskes succes og lykke. Bogen begyndte derfor som en nysgerrighed ind i og en dialog omkring, hvilke elementer, der egentlig skal være til stede, for at mestre kunsten at lede sig selv.

Hvem henvender bogen sig til?
Bogen henvender sig til alle, der er interesserede i at styrke deres indre lederskab – og især til mennesker, der leder og arbejder med andre mennesker. Bogen leverer konkrete værktøjer til arbejdet med at kultivere ens nærvær og kraft.

Hvem er I selv inspireret af?
Vi er inspireret af en lang række tænkere. Inden for det fagpsykologiske felt har den positive psykologi og systemisk- og narrativ tænkning gjort stort indtryk. Af ledelsesteoretikere er det især Otto Scharmer, vi vil fremhæve. Og fra de mere alternative miljøer er vi inspireret af folk som Eckhart Tolle, Byron Katie, Werner Erhard, Jes Bertelsen, Gangaji og Jon Kabat-Zinn.

»Det frie, moderne menneskes største udfordring findes i at kunne svare på spørgsmålet: Hvem er jeg? Dernæst også at kunne svare på: Hvad er mit livsformål? Men begge spørgsmål er uden mening, hvis de ikke besvares ud fra et punkt af nærvær - og det er præcis, hvad denne bog kan hjælpe læseren til at opnå i sin balancerede kombination af viden og praksis«

– EMILIA VAN HAUEN, SOCIOLOG

»*Nærværets kraft* formår på smuk vis at samle og forbinde de vigtigste essenser af selvudvikling, personligt lederskab og nærvær i en komprimeret og anvendelig form. En inspirerende bog, som du kan tage frem igen og igen, afhængigt af hvor du befinder dig i dit liv. Jeg glæder mig selv til at bruge den«

– TAMIA ELLIS, FORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER



Bo Heimann har en selvstændig konsulentvirksomhed, hvor han bl.a. rådgiver om større nærvær, styrket samarbejde og klar kommunikation. Bo er uddannet journalist og har også taget flere alternative uddannelser, bl.a. i NLP og psykoterapi. Han er gennem årene blevet inspireret af bl.a. yogatraditionen og buddhismen og Bo har udgivet flere bøger om meditation og nærvær. Læs mere på www.boheimann.com

Ivan Fruergaard driver i dag sin egen virksomhed, der beskæftiger sig med medarbejder- og lederudvikling. Han har en fortid som salgschef og seniorkonsulent, men i de sidste 16 år har han undervist og rådgivet mere end 3000 mennesker med fokus på coaching, personlig gennemslagskraft, nærvær, kommunikation og mentaltræning. Læs mere på www.choiceconsulting.dk

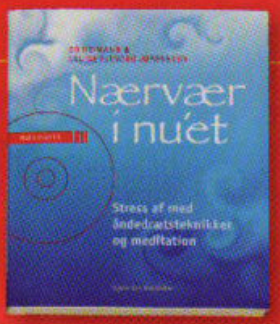
»Bogen er et godt og helstøbt bud på, hvad og hvordan du skal gøre for at skabe den bedste dig. Rejsen, som du påbegynder med *Nærværets kraft*, er en rejse for livet«

– JENS SCHULTZER, FORFATTER OG INTERNATIONAL LEDELSESRÅDGIVER

»Den største gave, vi kan give os selv og hinanden, er vores fulde opmærksomhed«

– RICHARD MOSS, SPIRITUEL LÆRER

LÆS OGSÅ ...



Bo Heimann &
Louise Fjendbo Jørgensen
NÆRVÆR I NU'ET
Stress af med åndedrætsteknikker og meditation
Vores moderne livsform kan være ret hæsblæsende, og stress er for længst blevet en folkesygdom. I *Nærvær i nu'et* viser forfatterne, hvordan man kan fjerne og forebygge stress med yogaens åndedrætsøvelser og meditation.
64 sider, incl. cd
Forlagspris: 159 kr.
Klubpris: 129 kr.
Best.nr. 238253



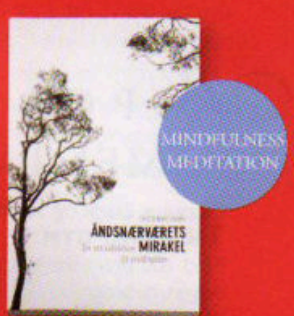
Bo Heimann
HVAD ER EGO?
I en række samtaler med nogle af verdens førende tænkere fra forskellige spirituelle og psykologiske traditioner udforsker Bo Heimann menneskesindets sande natur. I antologien medvirker bl.a. Eckhart Tolle, Lama Ole Nydahl, Faisal Muqaddam, Byron Katie, Shakti Gawain, Richard Moss og Chris Griscom.
192 sider
Klubpris: 149 kr.
Spotpris: 39 kr.
Best.nr. 170825



Charlotte Mandrup
MINDFULNESS I HVERDAGEN
Gør dig fri af vanens magt, opnå ægte selvindsigt og styrk din tilstedeværelse i nuet. Bogen er en fantastisk guide til, hvordan du i dagligdagen kan praktisere mindfulness og derved få adgang til ubevidste ressourcer og kompetencer. *248 sider, indb., ill., inkl. cd med øvelser*
Forlagspris: 230 kr.
Klubpris: 179 kr.
Best.nr. 237586



Bjarne Nybo
MINDFULNESS
Nærvær i nuet
En enkel og dejlig praktisk introduktion til begrebet mindfulness og en hjælp til at indarbejde mindfulness i hverdagen - bestående af en lille bog med smukke naturbilleder, en lydbog samt en cd med guidede øvelser.
58 sider, tekstheftе, ill., 2 cd'er (lydbog + øvelser), 1:57:48 min.
Klubpris: 149 kr.
Best.nr. 243287



Thich Nhat Hanh
ÅNDSNÆRVÆRETS MIRAKEL
En introduktion til meditation
En letlæselig indføring i åndsnærværende meditation - ikke blot som teknik, men som en holdning til livet. Zenmester Thich Nhat Hanh gennemgår enkle, grundlæggende meditationsteknikker og øvelser.
112 sider, ill.
Forlagspris: 158 kr.
Klubpris: 129 kr.
Best.nr. 208702