

## Anbefaling af bog:

### Sonia Choquette: "Svaret er enkelt – lev din sjæl"

Der er mange selvhjælpsbøger, som vil vise os vejen. Kvaliteten kan være svingende og det, som jeg vil tillade mig at kalde klicher, kan hobe sig op. Derfor var det med en vis skepsis, at jeg begyndte læsningen af "Svaret er enkelt – lev din sjæl". Til tider synes jeg også, at den er lige ved at blive for meget, men der hvor jeg er lige nu i mit liv, synes jeg, at det er en fin, fin bog. Det, som er hele grundtesen i bogen, er jeg meget enig i; svaret er enkelt, at have det godt er enkelt, at være i sjælskontakt er enkelt. Det er alle de komplicerede vildveje, som er komplicerede, ikke det simple at lytte til sjælen og hjertet. Og at følge det. Det er så enkelt som at tænde på en lyskontakt og få lys. Det kan godt være, at der bag lyskontakten og lyset er en kompliceret konstruktion, men det kan vi overlade til den store elektriker, det behøver vi ikke at tage os af. Vi skal ganske enkelt bare huske at trykke på kontakten og glemme alt den komplicerede støj.

Den enkle ting, at huske at trykke på kontakten, er det som bogen handler om. Det er en bog, som jeg har hygget mig med, og som har hjulpet mig til komme tilbage til det enkle. Der har ikke været nogen fantastiske åbenbaringer for mig, men mange fine aha-oplevelser. Og disse enkle aha-oplevelser er netop også vigtige i al deres enkelhed.

Bogen er bygget op i ti trin, hvor man indbydes til at opdage sin sjæl, byde den velkommen, lære den at kende, få forbindelse til ens sjælelige familie og huske på at holde balancen i ens liv. Dele sine gaver med andre, huske hvad man elsker, accepterer livets læreprocesser med ynde, bruge musik og vælge venligheden.

F.eks. fortæller kapitlet om at accepterer livets læreprocesser med ynde, at den største hindring for at elske dig selv og leve din sjæl er troen på, at du kun kan gøre dette, når alle problemer er løst, alle bekymringer er mildnet og al uro og frygt forsvundet. Men det kommer aldrig til at ske, for vores liv i vores fysiske kroppe og med et menneskeligt ego er en del af det at være menneske. Den kendsgerning skal vi ikke overvinde men slutte fred med og acceptere. Ikke på den måde at vi glemmer at leve det guddommeliges selvs og sjælens fred og glæde men ved at lade sjælen vokse gennem de udfordringer og læreprocesser, som vi møder i vores fysiske liv. Det dilemma/ den udfordring, det er at være en guddommelig sjæl, som er i en fysisk krop med dertilhørende ego, synes jeg, mange selvhjælpsbøger overser, og derfor sætter jeg meget pris på den måde, som det bliver fremstillet her.

På sammen måde med det afsluttende kapitel "Vælg venlighed" som fortæller om, at venlighed er vores kærlige sjæl i aktion. Og venlighed er absolut ikke kun et spørgsmål om at være sød imod andre men i høj grad også om at

være venlig mod sig selv. Ellers vil den ubalance af stress, utilfredshed og irritation, som opstår i dig, forplante sig videre til andre. Og det er ikke venligt imod dem. Megen "venlighed" imod andre er ikke venlig, men hænger derimod sammen med, at man ikke tør mærke sine sunde grænser og udtrykke dem højt og klart. Så hvad der ved første øjekast kan synes som tolerant og venligt overfor andre, er i virkeligheden usundt, fordi man sender sin ufølsomhed og vold overfor sig selv videre til sine omgivelser.

"Svaret er enkelt" er en fin støtte til at finde hjem til vores enkle og dybe sjæl.