

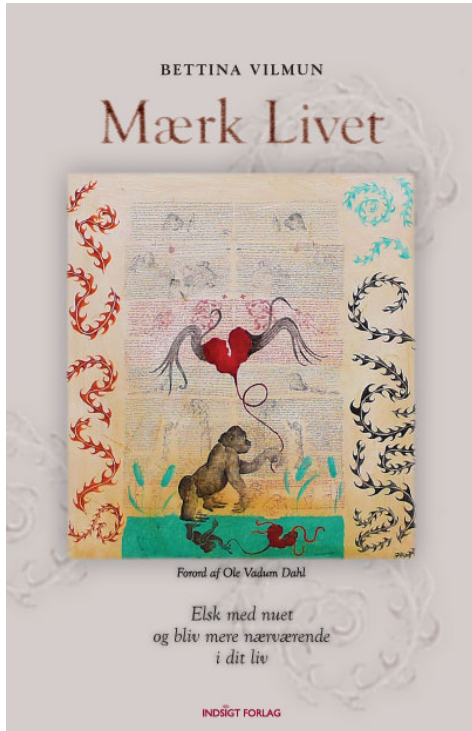
PRESSEMEDDELELSE

NY BOG

Mærk Livet

- elsk med nuet og bliv mere nærværende i dit liv
af Bettina Vilmun

Udgivelse 19. november 2010



"Vi får i øjeblikket så mange beskeder fra vores krop og fra jorden, om at vi ikke kan blive ved med at leve, som vi gør. Og det eneste der kan redde os fra selvdestruktion, er at vende vores bevidsthed indad til vores væsens inderste, til kilden og begynde at opleve, hvem vi dybest set er."

Det er store og stærke budskaber der kan læses i Bettina Vilmuns bog **'Mærk Livet – elsk med nuet og bliv mere nærværende i dit liv'**.

På en fantastisk enkel og fuldstændig jordnær facon får vi i bogen 'Mærk Livet' vinkler og svar på store spørgsmål fra nogle af tidens førende pionerer ud i personlig udvikling, psykologi, spiritualitet og nærvær. Gennem Bettina Vilmuns interviews med Eckhart Tolle, Daniel Goleman, Peter Russell, Richard Moss, Ole Vadum Dahl, Cathrine Ingram og John Welwood berører hun store livstemaer som stress, lykke, lidelse, længsel og nærvær.

Budskaberne fra de interviewede personer er klare, og Bettina Vilmun får med sin indsigtfulde og til tider humoristiske beretning, fortalt læserne, hvordan vi selv kan være medvirkende til at leve et liv i større nærvær og transformere vores liv. For det starter hos dig selv og, som det står i bogen, *"...uden at transformere din egen lidelse, vil du ubevidst påvirke andre med lidelse."* Og *"...hvis man nu alligevel skal lide, kan man lige så godt sørge for at høste de gaver, lidelsen også har med sig."*

Det er enkelt og ligetil, og vi bliver alle konfronteret med det hver eneste dag: Menneskeheden lider og vi overser totalt at der netop i lidelsen ligger et stort potentiale for en personlig transformation til glæde for os selv og for et større hele. Hvis vi overser dette potentiale, vil vores kamp for overlevelse være med til netop at kvæle denne. Derfor er transformation til en større bevidsthed og et dybere nærvær dét som verden og menneskeheden har brug for mere end nogensinde. *"Vi står på tærsklen til en helt ny måde at leve på. Vi skal lære at være nærværende og leve mere i nuet, ellers ødelægger vi os selv og kloden."* Det kunne lyde som et dommedagsvarsel, men det er skrevet med en ualmindelig kærlig hensigt.

Flere steder i bogen risikerer læseren at blive dybt berørt både af sandheden i budskaberne, af Bettinas ærlighed og af at kunne nikke genkendende til dele af de berørte emner. Hverken ord eller budskaber er større end at ethvert almindeligt menneske vil kunne få udbytte af de vise ord der bliver fremsat i bogen.

'Mærk Livet' er en særdeles vigtig bog, fordi den vedrører os alle i den verden vi pt. lever i – fuld af udfordringer, omvæltninger, kriser, håb og glimtvis lykke. I den forstand er bogen også tidløs, fordi den til enhver tid relaterer til det enkelte menneskes ønske om at leve et afbalanceret liv. Ydermere bidrager Bettina Vilmun gennem sin egen historie og viser os hvordan bevidst håndtering af livets udfordringer fører til en balance der er større end den vores sind nogensinde kan forestille sig. Samtidig er der ikke lagt skjul på de til enhver tid forekommende udfordringer i det personlige udviklingsarbejde, men det fremgår også at når det enkelte menneske tager ansvar for sin egen personlige bevidsthed og balance, så vil det påvirke den større helhed – mennesket som universel masse. *"Det, vi ser i dag, er vores mangel på forståelse af, hvem vi er, vores mangel på bevidsthed og det arbejde, der skal gøres for at vi kan forstå, hvem vi i virkeligheden er."*

'Mærk Livet' kan anbefales til alle der interesserer sig for personlig udvikling, menneskets psykologi, spiritualitet, terapeuter, coaches, undervisere og enhver anden der glæder sig over fordybelse i livets store spørgsmål.



Bettina Vilmun, journalist og forfatter til 'Mærk Livet – elsk med nuet og bliv mere nærværende i dit liv'

Bogen er på 240 sider. Vejledende udsalgspris 248 kr. ISBN 978-87-990403-5-3
Forhandles af Indsigt Forlag <http://butik.indsigtforlag.dk/> samt større boghandlere.