

Trods dine begrænsninger og styrk dine ressourcer indefra

Hvad gør du, når du ikke rigtig kan komme ud af din skal? Når du udfordres af manglende overskud og selvværd eller svære vilkår som sygdomme og handicap? Ny letlæst bog inspirerer til at mestre tilværelsens svære situationer og hæmmende vilkår.

"Vi får ofte vores begrænsninger til at fylde mere end nødvendigt og spænder ben for os selv. Vi står i vejen for vores muligheder for at gennemføre en uddannelse og få og fastholde et job. Vi tror, at hjælpen er noget der skal komme udefra, men ofte er løsningen hos os selv," udtaler forfatteren Thomas Wibling. Personligt kender han til en række af livets svære vilkår. Han har et hørehandicap og har i lange perioder været plaget af svimmelhed, lavt selvværd, stress, depression og angst. Med udgangspunkt i sine erfaringer har han netop udgivet bogen "Trods dine begrænsninger," der giver idéer til at trodse begrænsninger og få mere ud af tilværelsen.

"Nogle gange kan det virke, som om det er omgivelserne, der skal ændres, før du kan handle anderledes og få et bedre resultat. Men omgivelserne kan være svære at ændre på – af og til umulige. Ofte er det lettere at håndtere situationen anderledes ..."

Citat fra bogen

Der er en stigende tendens til, at dårlig trivsel, ubehag og lignende svære vilkår er noget, samfundet, arbejdspladsen, skolen eller andre skal løse for os. Thomas Wibling udtaler: "Det er begrænset, hvad andre kan gøre for at forbedre vores tilværelse fundamentalt. De kan støtte, men de fundamentale forbedringer er i langt de fleste tilfælde noget, der kommer, når vi lærer at finde personlig balance og mestre selvledelse, også når livet gør ondt." Thomas Wibling fungerer i det daglige som coach og foredragsholder.

Vores samfund præges af stress, mistrivsel og mangel på selvværd. Mange oplever endda succes uden at være tilfredse. Vi lever i en hektisk hverdag, hvor vi søger efter hurtige og lette løsninger, når livet begrænser os. En af forklaringerne er, at mange har svært ved at acceptere, at nøglen til en bedre tilværelse ofte findes inden i os selv. Som Thomas Wibling siger: "Der findes ikke mange hurtige og lette fix-løsninger. Det kræver ofte personligt arbejde med sig selv."

Heldigvis behøver det ikke at være kompliceret og svært at opleve personlig blomstring og nye muligheder og at få svære og hæmmende vilkår til at fylde mindre. Dette kræver, at vi tænker og handler en lille smule anderledes, end vi plejer. Netop det at gøre gavnlige forandringer let tilgængelige har også været forfatterens idé med at skrive bogen og bruge den i forløb der øger ressourcerne indefra.

"Trods dine begrænsninger" fås som trykt bog og som e-bog. Den kan købes i boghandlere eller via forfatteren. Bogen er på 112 sider med gode og forklarende illustrationer.