

NYD

AT VÆRE DEN DU ER!

RENÉ KIEFFER



ENJOY!

Som mennesker stræber vi ofte efter at gøre ting bedre end de er i forvejen. Det er en helt naturlig ting for os, nærmest en del af vores grundnatur, at ville gøre det bedre. Udover gerne at ville gøre vores arbejde godt, og indrette vores hjem godt, og være god til en eller anden hobby etc., tænker vi også nogle gange i et lidt større perspektiv. At vi gerne vil være et bedre menneske og gøre vores liv bedre generelt. Måske har du på dette tidspunkt i dit liv, en fornemmelse af, at dit liv godt kunne være lidt bedre, eller at du måske godt kunne være lidt gladere

end du er pt. Måske har du ikke den fornemmelse af dit liv, måske synes du at dit liv egentligt er ret godt pt, men du kunne måske godt tænke dig at skrue lige en ekstra tand op for glæden, både livsglæden og selvglæden!? I begge tilfælde er dette skrevet til dig. Denne bog er første skud på stammen, i hvad der gerne skulle blive en række af korte, men forhåbentligt interessante og inspirerende bøger. Omhandlende forskellige temaer, men alle med det til fælles, at de kredser om Den Menneskelige Lykke! Meningen er, at du ikke skal behøve læse særligt meget, for at få et positivt indspark, og et positivt fokus på dig selv og på dit liv.

Meningen er også at du skal kunne bruge bogen på farten i dit liv. Derfor er hvert afsnit med vilje gjort så små, at du f.eks lige kan nå et, når du sidder i bussen på vej til arbejde. Eller i den tid du sidder på toilettet, og alligevel ikke har andet at foretage dig :-). Eller inden du skal videre til noget andet i dit liv.

Og så har jeg også fyldt bogen med nogle gode øvelser, for dem der ønsker at gå lidt mere i dybden med indholdet. De kan jo gøres hjemme på et tidspunkt hvor du har mere ro og god tid til det.

For alt indhold gælder, at du skal tage det *du* kan bruge og let skippe over det der ikke lige appellerer til dig på nuværende tidspunkt. Det anbefales at prøve at integrere bogens indhold i dit normale liv, så meget du har tid og lyst til lige nu.

Dette første "skud" skal handle om Nydelse. Den sublime, næsten guddommelige tilstand vi mennesker kan hengive os til, som føles så