



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

ANNE-SIXTINE PÉRARDEL: 10 KORAKOV DO BOLJŠEGA ČUSTVENEGA ŽIVLJENJA



Podatki o knjigi

- Naslov: 10 korakov do boljšega čustvenega življenja
- Avtorica: Anne-Sixtine Pérardel
- Prevajalka: dr. Špela Žakelj
- Ilustrator: Grégoire Berquin
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Velikost: 150 mm x 210 mm
- Vezava: mehka
- Število strani: 152
- Število ilustracij: 15
- ISBN 978-961-278-454-6
- Cena: 17,50 €
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2020

Kontakt

Uredništvo

T 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

10 korakov, da ... se spoznamo, se vzljubimo in zaupamo vase!

Mladi (in malo manj mladi) se zelo slabo poznajo in se nimajo radi. Zelo malo ljudi se zaveda svoje resnične svobode. Premalo se jih zaveda lastnega dostojanstva in spoštovanja, ki si ga zaslužijo. Kdor se želi zares razviti in zrasti, mora vedeti, kaj lahko pri sebi ovrednoti ali izpopolni in kaj ga bo dovolj motiviralo, da bo v življenju napredoval. Avtorica, ugledna francoska psihoterapevtka, je pri pisanju izhajala iz bogatih terenskih izkušenj dela z mladimi. Knjiga, ki bo razveselila najstnike in njihove starše – a ne samo njih!

Knjižica je sežetek temeljnih vprašanj, ki si jih mora zastaviti vsak, kdor bi svoja čustva rad uporabil za zadovoljno in uspešno življenje – sebi in drugim v prid! »Svet žeja po ljubezni.« Ta ugotovitev je Anne-Sixtine Pérardel spodbudila, da se je posvetila čustveni in spolni vzgoji. Svoje strokovno delo posveča novi generaciji mladih, ki jih žeja po smislu. Prav hrepenenje po smislu jo povezuje z več tisoč mladostniki, ki jih je doslej srečala na svojih predavanjih in tečajih osebne rasti. Na to temeljno človeško hrepenenje odgovarja po sokratskem načelu: »Spoznaj samega sebe« in mlade usmerja k razvoju v celovite, svobodne in odgovorne osebe.

V desetih korakih je povzela osnove, na katerih lahko vsak razvije čustveno zadovoljno, izpolnjeno in sijoče življenje. Vaje, zasnovane na trojčku dobrega poznavanja sebe, ljubezni do sebe in zaupanja vase, vsakogar spodbujajo, naj raste v »svobodi, da lahko ljubi«. Avtorica je prepričana, da si mora vsak, kdor želi biti srečen, vzeti čas za to, da se dobro spozna. Tako si bo pridobil najboljše izhodišče za to, da se bo v življenju lahko dobro odločal.

O avtorici

Francozinja **Anne-Sixtine Pérardel** je po diplomi iz filozofije na inštitutu za primerjalno filozofijo študij nadaljevala na inštitutu za družinske vede in pridobila specializacijo iz vzgoje za življenje. Strokovno se posveča temeljnemu bivanjskemu vprašanju, ki si jih zastavlja človek, zlasti tistim, ki so povezana z ljubeznijo, odnosi, svobodo in srečo. Kot svetovalka za čustveno življenje in spolnost redno predava zlasti po šolah. Piše tudi blog »*Liberté pour aimer*« (svobodni – da ljubimo).

Odlomki iz knjige

Kot svetovalka za čustveno življenje in spolnost prepogosto ugotavljam, da se mladi (in malo manj mladi) zelo slabo poznajo in se nimajo radi. Zelo malo ljudi, ki sem jih spoznala, se zaveda, da so izjemni in neizmerno ljubljani. Premalo se jih zaveda lastnega dostojanstva in spoštovanja, ki si ga zaslužijo. Še manj je tistih, ki se želijo zares razviti in zrasti, a ne vedo niti tega, kaj bi morali pri sebi ceniti ali izpopolniti in kaj bi jih globoko motiviralo, da bi v življenju napredovali. Preprosto in nedejavno dopuščajo, da jih oblikujejo okoliščine. Ta način sam zase ni slab. Vendar je strašansko omejen! Človek zaradi tega postane popolnoma odvisen od vsakdanjih naključij.

[...] Če drugi ali dogodki namesto mene odgovarjajo na vprašani: »Kdo sem? Kaj si v življenju želim?«, potem ta pot nikakor ne vodi do sreče. Čas je, da začneš slediti globljim željam in izbirati to, kar ti odgovarja in te zares izpolnjuje.

Ne obstaja neskončno rešitev za to, kako lahko pridobiš sposobnost, da življenje vzameš v svoje roke. Najpomembnejša je najpreprostejša: da se spoznaš. Da izveš, kaj si v vseh svojih razsežnostih. Vključno s tem, da si moški/ženska s telesom, osebnostjo, odlikami (in slabostmi), željami, stremljenji, včasih tudi vero, družino, preteklostjo, sedanjostjo, prihodnostjo, žalostjo, veseljem ... To je odvisno od tebe. Seznan lahko dopolniš z ducati kategorij, od katerih bo vsaka povedala nekaj malega o tebi kot človeku, o tem, kdo SI.

[...]

Smo veliko več kot naša dejanja, naši porazi, naše pomanjkljivosti. [...]

Včasih mislimo, da smo nepomembni, samo člen v verigi, »preprosti misleči kamenček« v tem svetu ... Toda redko ocenimo, kako zelo nas ta pogled na nas same zaznamuje. Način, kako obravnavamo sebe, je pogosto enak tistemu, na katerega nas potem začnejo obravnavati drugi. [...]

Gre za to, da sami sebe spoznamo, da se lahko vzljubimo, in tako postanemo zmožni resnično ljubiti tudi druge – takšne, kakršni so.

Človeka je zelo težko spoznati. In ljubiti. Tega se dobro zavedam. Vendar je mogoče. In ko nam to postopoma uspe, nas navda globoko zaupanje vase in postanemo stanovitni, ne glede na vse. Dobimo moč, da gremo naprej kljub življenjskim nevšečnostim, porazom in trpljenju, dobimo pogum, da se uveljavljamo, in zaupanje za uresničevanje svojih načrtov.

Samospoštovanje in ljubezen do sebe sta glavna temelja našega čustvenega in spolnega življenja.

Šele ko imamo pravilen pogled nase, postanemo zmožni sprejemati ljubezen, ki nam jo lahko dajejo drugi, postanemo pa se tudi sami zmožni izročati drugim. Prepoznamo svojo vrednost in vemo, da smo vredni ljubezni in spoštovanja.

(Str. 9–13)