

Spremeniš lahko le sebe

Spodbuden in opogumljajoč avtobiografski roman in priročnik danske zdravnice je namenjen predvsem mlajšim ženskam – V sodobnem svetu je pomanjkanje umirjenosti vzrok za nepotrebne bolezni in trpljenje – Kako vse svoje cilje uglasiti kot glasbila v orkestru?

Knjiga Superženska je v tebi, ki je izšla pri založbi Didakta, je z eno besedo izvrstna. Če-

prav bi kdo morda po naslovu sodeč zamahnil z roko, češ, ah, lahkotno poletno branje, po vsej

verjetnosti plehko in brez pravega sporočila, je resnica povsem drugačna. Še preden preberemo dobrih tristo strani dolg Priročnik za ženske, ki želijo vse, kot ga je podnasloвила, je jasno, da je **Anette Ellegaard**, njegova avtorica, danska zdravnica, pisateljica in mama štirih otrok, izjemna in pogumna ženska, ki ve, kaj govori.

Njeno življenje je bilo vse prej kot rožnato, kljub temu pa je danes, pri triinštiridesetih letih, zadovoljna in uspešna. V svoji

iskreni, odkritosrčni izpovedi, v kateri se v želji, da bi pomagala drugim ženskam, popolnoma razgali, opisuje svoje izkušnje, ki so jo dodobra prekalile in ji pomagale dozoreti v – superžensko. Svojega bogatega znanja in spoznanj, do katerih je vodila večinoma trda pot, ne čuva ljubosumno zase, pač pa jih nesebično razdaja.

V veliko pomoč pri osebno-stni rasti ji je bila sedemletna gestalt terapija, ki ji je, kot priznava sama, temeljito



Globoka človeška izpoved, ki spodbuja k razmisleku o lastnem življenju.

spremenila življenje. Knjiga je več kot priporočljivo branje za vse ženske. V njej je na enem kraju zbrano tako rekoč vse, kar bega sodobno zahodnjakinjo: razmišljanja in nasveti o otrocih in vzgoji, spolnosti, hujšanju, stanovanju, študiju, karieri, odnosih z bližnjimi in ljudmi, s katerimi se srečujemo v vsakdanjem življenju ... O tem, kako pomembno je najti in vzdrževati ravnovesje med notranjim in zunanjim, med nadzorom in intuicijo, med trenutkom in ciljem, se organizirati, se ceniti, truditi in boriti, kajti nič ne pade z neba. Življenje je pač sestavljeno iz vzponov in padcev, vendar ne pozabi: vse je mogoče!

Natalija Mljač