

PERNILLE Caspersen Din konsulent.

### **Lone Carmel - Hverdagsrelationer, Når det nære bliver svært**

*Personligt er jeg rigtig glad for at jeg har fået denne bog. For den har været længe undervejs men bestemt blevet bearbejdet godt. Jeg kender Lone godt og har fulgt med i processen fra sidelinjen. Jeg er meget stolt af hendes arbejde og det, der ligger bag bogens eksistens.*

*Hun formår med denne bog at komme fint omkring sit hjertevirke, nemlig relationer som, hun også har bygget sin egen konsulent forretning Relazion, op omkring. Bogen kan i virkeligheden bruges som et fint opslagsværk da den med sine mange små kapitler kommer omkring mange forskellige nuancer af menneskelige relationer som vi alle kender dem fra hverdagen. Personligt er jeg ret begejstret fra det overordnet område familie relationer, da der på meget fin vis bliver beskrevet hvordan børn er en del af forældre relationer på godt og ondt som jeg synes giver fin tid til refleksion, i sær i en hverdag hvor tiden bliver mere og mere knap og overskuddet måske derfor er en mangelvarer i manges hverdag. Udover det bliver der i dette afsnit også fint givet eksempler på sunde relationer og hvordan man forbliver sig selv i relationen til hinanden.*

*Et andet område hun går omkring som bestemt er et område jeg mener vi alle skal forholde os til, er forskellen på behov og lyst. I sær i en tid hvor muligheden for at frigive dopamin er konstant indenfor rækkevide i form af et "like". Vi skal lære at mærke godt efter og også vide hvad konsekvensen er ved ikke at vide hvad ens behov er. Vi kan have lyst til alt men behov for mindre. Ved du hvad du har behov for.*

*Og sluttelig mit eget hjertebarn, værdiernes betydning. Har efterhånden skrevet mine egne personlige beretninger om værdierne og deres betydning med mere, så vil ikke gå ind i dette nu. Det der er særlig godt ved denne bog overordnet set, er at den tager sit udgangspunkt i hverdagen og er nede på jorden. Både med de teoretiske og praktiske eksempler, der gør at den er nem at gå til og letlæselig. Nogle bøger, der går omkring relationer kan meget nemt forsvinde ind i teori som kan blive svært at føle på, for os dødelige væsner. For mig er det en god bog at have som et opslagsværk jeg kan gå tilbage til og den har også fået sine æselører, som markere de udvalgte noter som jeg er sikker på bliver nogle af dem jeg kommer tilbage til.*