

Perspektivrig bog stiller skarpt på stilhedens potentiale

Justin Zorn og Leigh Marz: Stilhed er guld - I en verden af støj

Med afsæt i videnskab, erhvervsliv, spiritualitet og politik undersøger denne bog, hvordan stilhed ikke bare er afgørende for den enkeltes fysiske og mentale sundhed, men også kan gøre en forskel på et samfundsmæssigt plan.

Stilhed er ikke bare et fravær af støj. Det er et nærvær, som kan skabe indre balance, give mere energi og gøre os klogere. Det er en af de gennemgående pointer i denne bog, som undersøger, hvad ro og stilhed er, og hvordan vi kan finde ind til disse tilstande.

Leigh Marz og Justin Zorn tager læseren med på en usædvanlig færd fra Det Hvide Hus til dødsgangen i San Quentin fængslet; fra hjerneforskningen på førende universiteter til psykedelisk eksperimenterende undergrundsmiljøer; fra øde regnskove til hovedscenen på en heavy metal-festival. Alt sammen for at udforske stilhedens betydning og kunsten at finde stilhed i en hvilken som helst sammenhæng.

Stilhed er guld er en feltguide til at navigere i den moderne verdens støj – ikke kun den slags, der opleves med ørerne, men også den konstante støj fra vores skærme og i vores tanker. Gennem levende fortællinger fra vidt forskellige mennesker og miljøer åbner bogen for en udvidet erkendelse af stilhedens potentiale. Forfatterne argumenterer dristigt og overbevisende for, at vi kan rette op på den verden, vi lever i, ved at genfinde stilheden i livet.

"I en tid, hvor vi er vant til at blive bombarderet med information, fremsætter *Stilhed er guld* en radikal påstand: At trække stikket og nyde stilheden er noget af det allerbedste, vi kan gøre både for os selv og for verden. *Stilhed er guld* væver en smuk tråd fra neurovidenskab til politik, fra spiritualitet til forretningsverdenen og viser os dermed vej til fred og fornyelse." — *Arianna Huffington, New York Times bestsellerforfatter*

"*Stilhed er guld* er en hyldest til stilheden, som kan hele traumer og vække kreativiteten. I en verden fuld af støj og afbrydelser er det nemt at miste fornemmelsen af at være forbundet med andre mennesker og naturen. Denne bog tilbyder en tiltrængt modgift." — *Rick Doblin, direktør for Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies (MAPS)*

Justin Zorn er uddannet fra Harvard og Oxford og specialist i økonomisk og psykologisk trivsel. Han har været både politisk rådgiver og meditationslærer i den amerikanske kongres og har skrevet for en række store medier, blandt andet Washington Post, Harvard Business Review, Foreign Policy, Wired og CNN.

Leigh Marz er ledelsescoach og samarbejdskonsulent og arbejder med førende universiteter, statslige myndigheder, NGO'er samt virksomheder såsom NASA, IKEA og Google. Hun er sammen med Justin Zorn medstifter af Astrea Strategies, et konsulentfirma, der hjælper med at udtænke løsninger på komplekse udfordringer.

Justin Zorn og Leigh Marz:

Stilhed er guld

Oversat af Hanne Godtfeldt

288 sider

Forlagets pris: 299,95 kr.

Udk. d. 18. oktober 2023