

Ny bog guider til mindre overtænkning og mere nærvær i dine relationer

Shang & Janus Jul Rasul Olsen: Fra overtænkning til nærvær

Hvorfor skændes vi igen og igen med den person, vi elsker højest? Hvorfor kan vi spilde hele weekenden på at spekulere over noget, som vores chef har sagt? Det skyldes i langt de fleste tilfælde overtænkning. I denne bog forsynes læseren med strategier til at håndtere langtrukken grublen og overtænkning – og derved opnå stærkere og sundere relationer.

"Når du ved hjælp af denne bog lærer at skrue ned for overtænkningen, så giver du dit sind plads til at regulere sig selv. Det vil ikke kun forbedre din livskvalitet betragteligt, det vil også gøre dig meget mere nærværende overfor dine relationer og enten reducere eller helt eliminere de problemer, du oplever i dem."

– *Citat fra bogen*

Alle relationer vi indgår i, parforhold, venskaber, familie, arbejds- og datingrelationer, har stor betydning for vores trivsel, og for hvor meningsfuldt vores liv opleves. Alligevel kæmper vi så ofte med dem.

Fra overtænkning til nærvær er til dig, der ønsker at skabe mere nærvær og styrke relationen til dine medmennesker. Med baggrund i teorien bag metakognitiv terapi viser bogen, at der findes en fællesnævner for stort set alle de problemer, vi oplever i vores relationer: Nemlig vores overtænkning, som kommer i vejen for vores evne til at indgå i meningsfulde og nærværende samspil med andre.

Ved hjælp af strategier, eksempler og enkle øvelser hjælper bogen dig med at tage det første, næste og fremtidige skridt hen imod at få bugt med din overtænkning, så du kan slippe for de unødvendige usikkerheder, problemer og udfordringer, du oplever i dine relationer – og dermed få et mere nærværende og autentisk forhold til dine medmennesker.

Shang Jul Rasul Olsen (f. 1985). Autoriseret psykolog og specialiseret i metakognitiv terapi. Stifter af Metacognitive Therapy Central, som er en populær online platform, der udbyder metakognitiv terapi til klienter fra hele verden.

Janus Jul Rasul Olsen (f. 1988). Managementkonsulent med uddannelse i Filosofi og Samfundsvidenskab. Arbejder med forretningstransformation, særligt ledelse af komplekse globale projekter.

Shang & Janus Jul Rasul Olsen
Fra overtænkning til nærvær

172 sider

Forlagets pris: 249,95 kr.

Udk. 1. oktober 2025