

# Det händer när du vilar

**Författare:** Tomas Sjödin

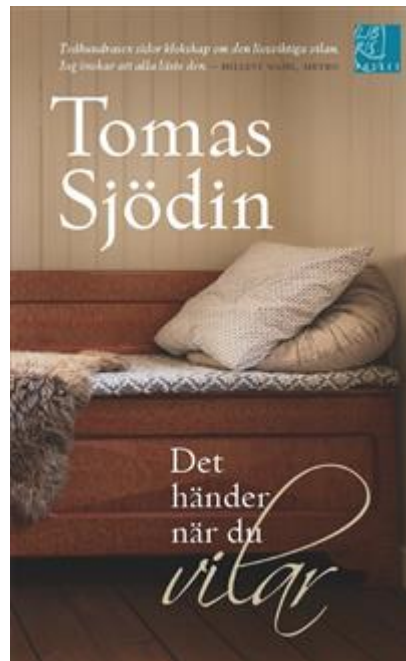
**Antal sidor:** 205

**Förlag:** Libris förlag

**Utgiven:** January, 2015

LADDA NER

LÄSA



## Description:

Det finns en hemlighet i vilan. Det som inte händer så länge man försöker just det inträffar så snart man ger upp. I det vardagliga kan det visa sig när man inte kan komma på ett namn. Efter att ha provat allt, gått igenom alfabetet, släpper man försöket med en suck. Då kommer man på det! Råd som sov på saken eller lägg det åt sidan en stund pekar åt samma håll: Någonting händer när ingenting händer. Onyttan är allt annat än onyttig. Vad är vila? Mer än att inte arbeta? Vilka värden värnar vilan? Hur hanterar jag vilan i relation till känslan av att inte riktigt räcka till? Hur värnar jag rätten att få vara trött? Och inte minst, hur handskas jag med vilans ärkefiender Oro, Leda och Rastlöshet? Tomas Sjödin har skrivit Det händer när du vilar för människor som har mycket omkring sig och som uppskattar det en bok om vårt behov av stillhet, men också om hur mycket vi behöver umgänge, måltider och fest. I ett samhälle där allting går fortare och fortare har vilan gått från att vara det första, det som ger kraft till arbete och ansvar, till att hamna sist. Vilan har blivit en kompensation, en snabbbladdning, istället för att vara en del av själva livet. Tomas Sjödin är författare, pastor, föreläsare och en av Göteborgs-Postens regelbundna krönikörer. Efter en rad mer eller mindre självbiografiska böcker gjorde han häromåret sin romandebut med Tusen olevda liv finns inom mig. Han har sommarpratats i Sveriges Radios P1 2006 och 2009, och 2011 och 2013 blev han också framröstad av radiolyssnarna som vinterpratavare. Han bor i Säve tillsammans med sin fru Lotta. "Läste Tomas bok med stor inre behållning. Kände verkligen betydelsen av att ta till sig vilan från den dagliga rutinen och från det höga bruset i omvärlden. Betydelsen att genom vilan få tillgång till din

egen potential i vardagen, för att kunna skapa ett fokus inåt i din nära omgivning och för att befria dig själv från stress och prestationsångest. För att helt enkelt må bra med dig själv och andra." Jan Carlzon, företagsledare, tidigare VD och koncernchef SAS "Att vila är att släppa taget. Bara denna enda mening är värd att läsa Tomas Sjödins senaste bok, Det händer när du vilar (Libris förlag). Tvåhundra sex sidor klokskap om den livsviktiga vilan. Jag önskar att alla läste den." Hillevi Wahl, Metro "Hela boken landar i en enda utandning som skär bort oron inom mig, och lyfter hoppet inom mig: 'Man behöver inte räcka till. Det räcker att man finns till. Allt utöver det är bonus.'" Jakob Olofsgård, Jönköpings-Posten