

Vilken är den mest inspirerande bok du läst?

Free ställde frågan till våra annonsörer och vänner på facebook. Böcker som nämndes av flera är *En ny jord* av Eckhart Tolle, *Samtal med Gud* av Neale Donald Walsch, *En kurs i mirakler* (A Course In Miracles) av Helen Schucman, samt *Kom närmare* av Chameli Gad Ardagh.

Eva Sanner, författare och psykosyntesterapeut:

"En fantastisk bok om hur man kan hantera alla möjliga situationer i livet, säga sanningen, inte ta personligt, göra sitt bästa och inte ta något för givet. Den här boken hjälper mig professionellt och privat varje dag."

om *Fyra grundstenar till ett bättre liv*, Don Miguel Ruiz

Tomas Frankell, yogalärare och författare

"Den bok som följer mig i livet är *En kurs i mirakler*. Jag har aldrig mött en sådan tydlig beskrivning av vad som hindrar oss från att vara närvarande. Den är skriven för själen, inte egot."

om *En kurs i mirakler*, Helen Schucman

Lotte Suranga Mjöberg, förlagscoach:

"Möt din rädsla talade till mig redan i bokhandeln ... När jag sedan läste den förundrades jag över att någon kunde beskriva exakt det jag trodde att jag var helt ensam om att känna!"

om *Möt din rädsla*, Thomas Krishnananda Trobe

Premin Beatrice Björk, grafisk designer:

"För att den på ett underhållande och tydligt sätt öppnar oss för att se livet ur kärlekens perspektiv."

om *Åter till kärleken*, Marianne Williamson

Ole Saxe, astrolog och terapeut

"En bok som har följt mig genom åren och är en mycket inspirerande handbok för alla som älskar improviserad teater! Otroligt roliga och givande statusövningar som tar reella steg mot självförverkligande."

om *Impro*, Keith Johnstone

Susanna Nova, smyckesdesigner:

"Djupt berörande källa av innerlig visdom som liksom vibrerar liv ut från varje sida av böckerna. Berör alla delar av livet från ett perspektiv som är totalt verkligt."

om *Anastasia* (tio böcker i en serie), Vladimir Megre

Agneta Gynning, förläggare Ica bokförlag:

"Alberto Villoldos böcker inspirerar mig så mycket att jag nu kommer att resa till Peru och möta schamaner och få ta del av deras visdom på plats."

om bl a *De fyra insikterna*, Alberto Villoldo

Vanja Pernilla Mårtens, vd Kristallrummet:

"En resa i kvinnlighet från urtid till nutid som gav mig oförklarlig kraft, stolthet och något att identifiera mig med. Jag är också en gudinna i den oändliga raden av alla gudinnemödrar ..."

om *Sedna eller kärleken till livet*, Hans Peter Duerr

Agneta Nyholm Winqvist, författare och wabi sabi-expert

"Det är så spännande att få se den nya vetenskapen smälta samman med andlighet. Känslan av hopp som sprider sig när gamla dogmer och transig andlighet ger vika ... en mycket spännande bok."

om *Den gudomliga matrisen*, Gregg Braden

Eva Danneker, vd Vattumannen bokhandel:

"Boken beskriver på ett enkelt och inspirerande sätt hur vi genom att jobba med våra inre föreställningar, kan börja skapa våra liv medvetet. Jag har verkligen blivit inspirerad att vilja leva utan skuld och egots dominans!"

om *Kroppen talar till dig*, Lise Borbeau

Denise Lagercrantz, advokat och vd Mullingstorp

"Hur viktigt det är att använda vreden på ett konstruktivt sätt genom att sätta gränser. Istället för att svälja och sedan explodera i den vrede som lagrats i mitt inre, när jag inte satt gränser då jag borde gjort det."

om *Boken om ilska*, Theodore Isaac Rubin

James Redfield:

Världen speglar din egen öppenhet

James Redfields bok "Den nionde insikten" har inspirerat människor över hela världen att börja sin egen andliga upptäcktsfärd. I sin senaste bok beskriver han hur den nya medvetenheten växer fram och hur vi alla kan praktisera den i vårt liv.

Text Monica Katarina Frisk Foto Per Frisk



Free möter *James Redfield* på Alternativmessen i Oslo, där hans senaste bok "Den tolfte insikten" lanserades. I sin första bok "Den nionde insikten" beskriver han hur vi kan hitta nyckeln till ett nytt sätt att leva, i kontakt med livets andliga dimension.

Vad handlar den tolfte insikten om?

- Tolfte insikten är, som jag ser det, en kulminerande insikt och kunskap om tillvaron och hur vi människor kan ta nästa steg för att fullt ut leva vår andliga förmåga. Boken är ett försök att beskriva den öppning och ökade medvetenhet som mänskligheten nu har.

FLER OCH FLER öppnar upp sig för att börja praktisera den kunskap vi fått, säger han.

- Det nya är att vars och ens integritet är i fokus. Vi inspirerar varandra genom att leva vår djupaste sanning och dela den med andra. Vi vet redan hur processen går till, och hur vi kan integrera

den här vissheten så att vi kan leva den i vårt vardagliga liv.

Människor kommer mer och mer i samklang med sin egen själs syfte och vi vet hur vi ska vara till gagn för varandra.

- Det är så som synkronisering uppstår.

Alla James böcker handlar om att försöka förstå vad livet handlar om och hur vi ska börja praktisera våra insikter. Hur har allt skrivande påverkat dig själv, undrar jag.

- Uppenbarligen var min själs längtan att jag skulle skriva böcker. Och alla har varit en bildningsresa för mig.

James Redfield är övertygad om att vi alla har ett syfte att uppfylla i vårt liv.

- Att vi finns här på jorden för att utvecklas tillsammans. Och de flesta finner sitt eget syfte med livet, medan andra inte gör det.

- Men mer och mer kommer vi, genom att dela våra inre sanningar med varandra, att hitta vår själs dröm, och dessutom lära oss hur vi kan leva den drömmen på riktigt!

James Redfield arbetade som psykoterapeut i många år innan han skrev "Den nionde insikten", som han först gav ut på eget förlag 1993. När boken efter ett år hade sålts i fantastiska 100 000 exemplar köpte det amerikanska förlaget Warner Books rättigheterna. James Redfield bor "långt ute i skogen" med sin hustru Salle Merrill Redfield i Alabama, USA.

OCH NÄR DEN tolfte insikten har integrerats hos alla, vad händer då?

- Ja, det kommer nog ta sin lilla tid innan vi når dit, men nästa steg blir att rekonstruera alla institutioner i ljuset av denna nya medvetenhet. Med andra ord kommer politik, utbildningssystem och medicinen att transformeras, enligt principerna om integrering.

James Redfield tror att ju fler som lever sitt liv i enlighet med sin själs syfte, och inte bara snackar om det, ju lättare blir det för andra människor att rikta in sig på den nya medvetenheten.

- Det är helt enkelt smittsamt, säger han och ler.

Hur ser du på karma?

- Karma är den feedback som världen ger oss, så att vår själs

dröm kan bli tydligare.

James Redfield anser att världen återspeglar i vilken grad man själv lever sin egen själs dröms syfte.

- Det är den mening du själv spelar för att vara till gagn för dig själv och för andra att öppna upp för den tolfte insikten. ♣

Plus mer

Böcker på svenska av *James Redfield*, Wahlström & Widstrand:

"Den nionde insikten" (pocket, 1998).

"Den tionde insikten" (pocket, 1998).

"Visionen" (pocket, 1999).

"Shambalas hemlighet" (pocket, 2001).

"Gud och vår andliga utveckling" (inbunden, 2002 och pocket, 2003). ▶



Så blir idéer verkliga mellan hårda pärmar!



Utgivningen av självhjälpböcker med andliga förtecken ökar för varje år, inte minst som books on demand i mindre upplagor. Här ger förlagscoachen Lotte Suranga Mjöberg råd om bokbranschen och hur man själv kan ge ut sitt alster.

Text Monica Katarina Frisk
Bild Shutterstock
Foto In House

Lotte Suranga Mjöberg arbetar som förlagsredaktör sedan många år, och har varit anställd på flera stora svenska bokförlag. Lotte har arbetat med allt från skönlitteratur, läromedel och facklitteratur till bokklubbar.

- Jag har också skrivit några böcker själv, så jag har erfarenhet av att vara på "den andra" sidan, alltså författarens.

Parallellt med sitt yrkesarbete har Lotte ett stort intresse för personlig utveckling, healing och andlighet. Osho och Ratu Bagus ser hon både som mästare och vänner.

- I många år ringde kompisar och kompisars kompisar och bad om råd och jag svarade dem vänligt i timalts.

Sedan ett par år tillbaka erbjuder Lotte det i stället som en tjänst. Eftersom hon själv arbetat mycket med att såväl refusera som att anta manus, vet hon vad förlagen går efter.

- Det har blivit mycket efterfrågat. Det är fantastiskt roligt, ja en ynnest faktiskt, att vägleda och vara med i skrivprocessen. I vissa

fall har jag varit med hela vägen, från idé till färdig bok. Det finns ju ett stort glapp mellan olika bokidéer och den professionella förlagsbranschen. Någon har till och med kallat mig "bokterapeut", säger hon och ler.

VILKET ÄR DEN vanligaste frågan du får av en blivande författare?

- Många har mycket intressanta idéer och jag försöker stötta dem där var och en är i sin process. Den vanligaste är väl om jag tror att manuset är tillräckligt bra. Då måste jag ju vara ärlig och göra en professionell bedömning. Är manuset inte det, diskuterar vi möjliga, konstruktiva sätt att redigera och förbättra manuset.

- Sedan får jag förstås en del originella frågor också, någon ville till exempel att jag skulle tala om det exakta antalet timmar det tar att skriva en bok.

Hur får man tag på ett förlag som passar just mitt manus?

- Att bara skicka in sitt manus på vinst och förlust till stora förlag, som till exempel Bonniers eller Norstedts med flera, är ofta ganska lönlöst. Det kan ju också vara lite



Lotte Suranga Mjöberg har en bakgrund som journalist och älskar att jobba med böcker och skrivande.

knäckande att få flera refuseringsbrev, när man låter någon läsa ens text för första gången.

- Googla i stället inom det ämnet som manuset handlar om. Ofta finns det på förlagens hemsida information om nytgivning likaväl som backlist. Skaffa så mycket information som möjligt själv eller med hjälp av andra.

Hur ska manuset levereras?

- Varje förlag har olika policy så man måste ta reda på vad som gäller. Etablerade förlag får ett flertal manus varje dag, det blir några tusen per år det! Ett följebrev är förstås också viktigt. Det ska vara kort och informativt om dig, din bakgrund och manusets innehåll, utan försök till att "sälja in" det till redaktören.

Hur får man konstruktiv feedback på manuset?

- Har du ett halvfärdigt eller färdigt manus så finns det olika vägar att gå. Ett viktigt tips är att inte be hela sin bekantskapskrets

"Om du skriver på ett manus, **skriv. Sluta** upp med att prata om det. Sluta upp med att oroa dig för att allt ska vara **perfekt**. Gör så här i stället: sätt dig ner på en stol av trä och jord: **skriv. Det är så böcker** kommer till: **skriv.** Det är så här böcker fulländas: **skriv.**"

Clarissa Pinkola Estés, författare

läsa och tycka till. Det blir ofta motsägande åsikter som förs fram och de skapar bara förvirring. Låt däremot någon eller ett par läsa och tycka, gärna någon som själv jobbar med skrivande som lärare, journalist eller liknande.

HUR LÅNG TID tar det innan man får svar från förlaget?

- Tiden efter att man skickat in ett manus kan kännas lååååång, men räkna med en väntetid på minst en månad, oftast ännu längre. Manusets ska ju läsas av en lektör eller redaktör som ska tycka till och kunna motivera sina åsikter. Ibland handlar det även om att två olika personer ska göra denna bedömning. Sedan ska det diskuteras på ett manuskötmöte som redaktionerna har med jämna mellanrum ...

- En del är dock otåliga och ringer till förlagen bara några dagar efter att de skickat in sina manus, sådana samtal har jag själv ofta besvarat. Men det skapar bara irritation. Inget är som väntans tider ... tyvärr!

Numera finns flera företag som åtar sig att trycka och distribuera böcker, som till exempel books on demand. Hur kan man ge ut boken själv?

- Det finns flera helt olika, men mycket intressanta vägar att gå. Dagens tekniska värld skapar verkligen många spännande, kreativa möjligheter vad det gäller publicering, logistik och marknadsföring. Främst handlar det om hur stor insats man själv är beredd att lägga ner, förutom att skriva själva manus!

Lotte varnar dock för att låta trycka upp för många exemplar.

- Det har hänt att människor

kontaktat mig, efter att de besvikna står med flera tusen osålda böcker därhemma ... För tyvärr tror många att boken säljer sig själv på något mystiskt vis, bara den är tryckt. Men riktigt så fungerar det inte. Just marknadsföringen är något som många glömmar bort.

Går det ändå att få ut sin egenpublicerade bok i bokhandeln?

- Bor du på en mindre ort, så kan man helt enkelt gå till den lokala bokhandeln och be att få lämna några exemplar till försäljning. Och kanske till och med erbjuda sig att prata om den och signera vid något tillfälle.

DETSAMMA KAN MAN göra med biblioteket, de olika skolbiblioteken på orten, lokaltidningarna och lokalradio med mera.

Lotte Suranga Mjöberg tycker också att det är viktigt att se skrivandet som ett hantverk.

- Ungefär som när du bygger ett hus, så byggs grunden och vägarna först, innan du väljer mönster på tapeter eller färg på badrumskaklet. Men sitt inte och vänta på att inspirationen ska komma som en blixtnedslag. Den kommer ofta av sig självt när skrivandet har kommit igång.

Till sist citerar Lotte vad en klok person en gång sa: "Skriv om det som är svårast för dig att skriva om. Då är det störst chans att det blir riktigt bra." ☘

Plus mer

Lotte Suranga Mjöberg:
forlagscoach.se, Recito.se, Vulkan.se
Books on demand: bod.se



En musikfestival för att bevara världens vildmark

9 - 11 AUGUSTI 2012

Festival i Orsa med musik, kultur och miljö



Arrangeras av föreningen Världens mitt i samarbete med Naturskyddsföreningen och Orsa Kommun

Rock Reggae Worldmusic Trance House Techno Konstmaraton Karneval Eldshow

- för bokade akter besök vår hemsida -

Workshops

Gitarr, Fiolspel, Kulning, Didgeridoo, Djembe, Samba, Cirkus & Gycklarskola

Solenergi, Ekobyen, Naturfotografering, Turridding, Solfångare, Bygg miljövänligt, Odlia ekologiskt, Forskarledd björnidensvandring.

Traditioner, Myter, Sägner & Folklore - Möt världens ursprungsbefolkningar



Rainbow Fields värnar om världens vildmark - en del av festivalens vinst kommer att gå till att friköpa skog och mark runt om i Sverige. Denna mark kommer att bevaras som orörd vildmark till kommande generationer.

Festivalbiljetter

Tre dagar 755 kr En dag 355 kr

Biljettförsäljningen sker via Tickster och Siljan turism

Camping & parkering finns bredvid festivalområdet på Orsa Flygplats

Information om boende, anmälningsblanketter för utställare, workshops, funktionärer, konstmaraton, promotion scen och karneval finner du på vår hemsida - www.rainbowfields.se

Tel: 076-794 10 30 info@rainbowfields.se

Sponsorer: KOLA PRODUCTIONS DRUM AND DANCE
free