

Simple Living

- det enkle liv



Simple Living – det enkle liv

Vi er i vores tid en del mennesker, der er fanget i et ræs af arbejde, fritidsaktiviteter, pligter, krav og stress, som dræner os for tid, energi og gør os mismodige. Vi mangler livsglæde, overskud, tid, nærvær, ro og balance.

Et af tidens hotte modeord er simple living – det enkle liv. Men det er langt mere end en trend. Det er et dybt seriøst bud på, hvordan vi kan blive bedre til at tackle vores liv, vores hverdag, vores relationer, så vi opnår en større balance mellem vores indre og den ydre verden. Sigtet er kort sagt: At skabe et udvendigt simpelt liv og et indvendigt rigt liv.

I bund og grund handler det om det gode liv, om livskvalitet, om at finde balancen i livet, at finde ind til det, der virkelig betyder noget. Hvad er vigtigst for dig i dit liv? Hvad vil du gerne skabe? Men først og fremmest drejer det sig om bevidsthed. For først når du er bevidst om dit nuværende liv, dine handlemønstre og dine tanker, kan du reagere.

Simple living er opstået i USA for godt 10 år siden som en reaktion på det overdrevne materielle forbrug. Siden har tendensen bredt sig til andre dele af verden – ikke mindst Europa. Langt det meste om emnet er på engelsk, men der findes efterhånden også meget på dansk.

I denne folder finder du en samling af bøger, artikler og hjemmesider, der behandler essensen af simple living og dens mange aspekter fra det enkle liv på landet over arbejde og økonomi til personlig udvikling og spiritualitet. Forhåbentlig kan de inspirere og guide dig i den værdifulde proces, det er at forenkle sit liv.

God fornøjelse og læselyst!

Udarbejdet af:

Bibliotekar Viking Peterson (38), der har arbejdet med simple living igennem flere år og som er medstifter af og netværkskoordinator for det danske simple living-netværk.

12

HQ – det menneskelige helhedssyn

Af Sanna og Martin Ehdin

2004. 199 sider

Denne bog handler ikke decideret om simple living – og så alligevel. Forfatterne introducerer begrebet HQ, holistisk intelligens, som sigter på et holistisk livssyn. Det nytter ikke noget udelukkende at basere løsningen af de store problemer i samfundet og verden udelukkende på IQ. Vi må også inddrage følelsesmæssig, kropslig og sjælelig intelligens – mere feminine værdier. Alt er en del af en større helhed, og først når vi erkender det, kan vi leve meningsfulde og ansvarlige liv i balance. Det er simple living på et højere plan.

14.1 Kingston, Karen

Bo bedre med feng shui :

space clearing i praksis

2003. 359 sider

Dette er feng shui-guruen Karen Kingstons anden bog om betydningen af feng shui – her med fokus på vores hjem. Du får i bogen enkle og kontante råd til, hvordan du får ryddet op og indrettet dit hjem, så det bliver fyldt med positive energier. Samtidig får du selv større velvære og mere energi.

14.1 Kingston, Karen

Ryd op i dit rod med feng shui

2000. 212 sider

En klassiker og en af de mest populære bøger, når det gælder oprydning. I Kina og Østen har man praktiseret feng shui i adskillige århundreder som en måde at skabe velvære, succes og harmoni i boligen og med én selv. Bogens pointe er, at der er en klar sammenhæng mellem dit materielle rod og dit psykiske velbefindende. Rod hæmmer og begrænser dit liv, og følger du Karen Kingstons guide, får du ikke bare ryddet op i alle kroge af din bolig, men også i dig selv.

15.2 Hundevadt, Kim

Kanten af kaos

2003. 186 sider

For lidt kaos? Vi keder os ihjel. For meget kaos? Vi dør af stress. Altså: En vis balance er ønskelig. Det er budskabet i denne lidt oversete bog om den moderne travlhed. Bogen giver en række tankevækkende bud på, hvordan vi kan forandre den opslidende travlhed til sund aktivitet, som giver tilværelsen mening. Blandt disse bud er at lære at sige nej, at lære sig selv bedre at kende ved at stille nogle dybe spørgsmål og at søge mod en tilstand af flow.

15.2 Jørgensen, Gitte

simple living – sådan gør du

2005. 148 sider

Udkommer august 2005

Et er teori, noget andet praksis. Gitte Jørgensen, redaktør af og forfatter til den første danske bog om simple living, giver i denne bog en masse gode råd og tips til, hvordan du rent praktisk kommer i gang med simple living – krydret med mange eksempler på, hvordan simple living-danskere bærer sig ad rundt i Danmark.

15.2 Küstenmacher, Werner Tiki

Ryd op i dit liv og giv plads til nye ideer og muligheder

2004. 318 sider

Oprindeligt en tysk bestseller, der nu er oversat til dansk. En meget interessant bog, idet den bruger en pyramide som illustration af processen mod det enkle liv. Du starter i det ydre på det nederste trin med at rydde op i dit hjem, på dit kontor, i den fysiske verden og kravler så langsomt op ad pyramidens syv trin gennem økonomi, tid, sundhed, relationer, parforhold og dig selv. På hvert trin er der gode og konstruktive forslag til forenkling. Kan varmt anbefales.

15.2

simple-living.dk : nye veje til et enkelt liv

Af Gitte Jørgensen m.fl.

2003. 252 sider

Den første danske bog om simple living er ikke til at komme uden om, hvis du vil i gang med emnet. Bogen er en god introduktion til simple living, og bogens fem kvindelige forfattere behandler hver især forskellige aspekter af emnet. Du får således bud på, hvordan du kan forenkle tankerne, parforholdet, arbejdslivet, familielivet, boligen m.m. Du får desuden en masse henvisninger til bøger, artikler, danske og udenlandske hjemmesider samt netværk. En meget inspirerende bog, der giver lyst til endnu mere fordybelse i emnet.

15.2 St. James, Elaine

Lev enkelt :

100 veje til at sætte tempoet ned og nyde de ting der virkelig betyder noget

1999. 232 sider

Denne bog handler om forenkling i din ydre verden. Du får her en masse kortfattede råd til at forenkle, rydde op, sortere og smide ud og til at være mere kritisk over for det, du bruger din tid på. Når din energi går med at holde styr på en masse unødvendig, materiel tingeltangel, kommer du til at mangle overskud, luft og klarhed. Des mere du forenkler din ydre verden, des mere livsglæde og energi får du til det væsentlige i dit liv.

15.2 St. James, Elaine

Tænk enkelt : 100 veje til indre enkelhed og fred i sjælen

1999. 236 sider

Når livet bliver for komplekst udadtil opstår behovet for forenkling indadtil. Bogen giver nogle meget kortfattede og overskuelige anvisninger på, hvordan du kan forenkle dine tanker, så du opnår ro og harmoni i sindet. Har du mange bekymringer, og tænker du for meget på ubetydelige småting, så kan du sikkert hente nogle gode tips i denne bog.

15.2 Wikström, Owe

Til langsomhedens pris : eller faren ved at køre på knallert gennem Louvre

2003. 203 sider

I denne bog er tiden det centrale emne. Owe Wikström, der er professor i religionspsykologi, har begået en tankevækkende og berigende bog om at være til i nuet, dyrke det indre liv og at være doven. Det ser forfatteren bl.a. som modspil til vores hektiske tid, der sammen med egoisme og materialisme truer vores humanistiske livsværdier. I bogens anden del reflekterer forfatteren over rejser til Budapest, Skt. Petersborg og Assisi.

16.8 Schousboe, Karen

Det enkle liv : om praktisk livsfilosofi gennem tiden

1998. 196 sider

Etnologen Karen Schousboe stiller i bogen følgende spørgsmål: Kan det overhovedet lade sig gøre at leve det enkle liv? Svaret er ja. At leve enkelt er ikke kun en utopi, men i høj grad realiserbart. Bogen er den grundigste danske bog om det enkle liv, og vi får en historisk gennemgang af fænomenet fra den tidlige kristendom over amish-folket og kvækerne til vor tids miljøforkæmpere. En god bog, hvis man vil have hele baggrunden med.

30.12 Eriksen, Thomas Hylland

Øjeblikkets tyranni : om hurtig og langsom tid i informationssamfundet

2002. 193 sider

Et af de centrale emner i simple living er tiden. Vi har i dag flere teknologiske hjælpemidler og mere tidsbesparende isenkram end nogensinde før, og alligevel råber vi alle som én på mere tid. Vi er på og tilgængelige døgnet rundt, og nu vil vi bare "off". Den norske socialantropolog giver i denne tankevækkende bog sine bud på, hvordan vi tackler denne forjagede tid og får mere langsom tid – tid til os selv, til vores nærmeste, til at være til.

61.36 Borysenko, Joan

Indre ro i en travl hverdag : 52 enkle strategier, der kan transformere din hverdag

2003. 176 sider

Stress er vor tids svøbe. Vi er under pres både på arbejdet og i vores fritid, og derfor er en bog som denne meget velkommen. Joan Borysenko har en lægevidenskabelig doktorgrad, er psykolog og en af verdens førende stress-eksperter. Hun giver i bogen 52 enkle strategier til at passe på dig selv, at ændre dit forhold til tid, til at styre dine tanker og til at skabe visdom og formål i dit liv. At opnå indre fred kræver kun villighed og sund fornuft, skriver Joan Borysenko. Bogen lægger op til, at der arbejdes med hver af de 52 strategier en uge ad gangen, og at man diskuterer sine erfaringer med andre. En god og seriøs bog, du aldrig helt bliver færdig med.

64 Rudolph, Katrine

Et liv med tid til livet

1993. 190 sider

Så enkelt og basalt kan du leve! I bogen møder du familien Rudolph, der bevidst har valgt at leve på landet med én indtægt og selvforsyning. Du får her en masse praktiske råd og erfaringer fra en familie, der ved, hvad det vil sige at leve enkelt. Samtidig er bogen krydret med en masse livsvisdom og spændende tanker om vores forbrugersamfund. En skøn og livsglad bog.

64.5 Morgenstern, Julie

Udryd dine bunker : det sikre system til at organisere dit hjem, dit kontor og dit liv

2001. 298 sider

Forfatteren mener, at alle kan blive ordensmennesker på en måde, der svarer til deres personlighed. Bogen giver meget konkrete og klare anvisninger på, hvordan du kan få styr på dit rod ved at finde systemer, så omgivelser og rutiner fungerer optimalt. For at bogen skal virke, skal du virkelig ville det.

64.7 Nebelong, Lisbeth

Sund økonomi : flere penge – mere frihed

2000. 488 sider

En stor del af simple living handler om penge og materialisme. Lisbeth Nebelongs bog er et virkelig grundigt og omfattende redskab til at skabe sig en sund økonomi, der gerne skulle give et sundere liv med mindre stress, færre problemer og større valgfrihed. Trin for trin får du gode råd og praktiske øvelser til at forbedre alle områder af din økonomi. Nogle bliver så bidt af simple living, at deres højeste mål er at slippe af med al gæld og blive økonomisk uafhængige. Med denne bog er du på rette vej.

99.4 Thoreau, Henry David

Walden - livet i skovene

1972. 342 sider

En klassiker, oprindeligt udgivet i 1854. Den amerikanske forfatter tilbragte to år af sit liv i en hytte ved bredden af Walden Pond i Concord, Massachusetts. Formålet var, at han ville skrælle alle de af samfundet kunstigt skabte behov bort og genfinde menneskets tabte identitet med naturen. En spændende bog med pointer, der holder den dag i dag.

“Ejer du mere end tre ting, ejer tingene dig.”

Kinesisk ordsprog

Bøger - udenlandske

30.11

Affluenza : the all-consuming epidemic

Af John de Graaf m.fl.

2001. 268 sider

En kritisk beskrivelse af amerikanernes uhæmmede forbrug. Forfatteren betegner det med ordet affluenza, der som en virus har smittet den amerikanske befolkning til at tro, at hele livets mål er materielle ting. Bogen beskriver "sygdommen" og giver forslag til en "kur".

64 Luhrs, Janet

The Simple Living Guide : a sourcebook for less stressful, more joyful living

1997. 444 sider

Den vel nok mest omfattende bog om simple living overhovedet. Her får du den ultimative guide til at forenkler inden for stort set alle aspekter af livet. Bogen indeholder hundredvis af tips, strategier og kilder til inspiration krydret med historier om mennesker fra det "virkelige" liv.

64.7

Your Money or Your Life : transforming your relationship with money and achieving financial independence

Af Joe Dominguez og Vicki Robin

1999. 364 sider

Denne bog bliver betragtet som simple livings bibel. Den udkom i USA i 1992 og sælger stadig godt. Ifølge forfatterne er penge noget, man bytter sin livsenergi for. Bogen er en meget omfattende og dybdegående selvhjælpesbog, der giver en klar anvisning på, hvordan du forvandler dit forhold til penge og opnår økonomisk uafhængighed. Ikke en let læst bog.

På internettet:

DANSKE HJEMMESIDER:

www.simple-living.dk

Hjemmeside for bogen af samme navn. Derudover links, foredrag, kurser og nyheder.

<http://dk.groups.yahoo.com/group/simple-living>

Nyhedsgruppe for det danske simple living-netværk.

<http://www.ugebreveta4.dk/smcms/Ugebrevet/4766/5747/5772/5779/Index.htm?ID=5779>

Stor gallup-undersøgelse i Ugebrevet A4 der viser, at tre ud af fire danskere støtter tankegangen bag simple living.

http://www.dr.dk/p1/ondemand/cocktail_oversigt.asp?action=showcocktail&id=116

I fem udsendelser af et kvarter går Uffe Steenstrop bag om simple living-bølgen.

<http://www.dr.dk/p1/dahlsduel/arkiv.asp?action=showarticle&id=34032>

Sociologen Henrik Dahl udfordrer Gitte Jørgensen om simple living.

UDENLANDSKE HJEMMESIDER:

www.simpleliving.net

www.simplicityforum.org

www.newroadmap.org

www.timeday.org

www.070605.com

www.tidsverkstaden.se

ARTIKLER:

De skærer alt blæveret væk

Susanne Nielsen

Politiken, 20. juni 2004. 4. sektion, side 10-11

Det enkle liv hitter : Danskerne vil gerne sætte tempoet ned

Søren Kudahl og Peter G.H. Madsen

Ugebrevet A4 nr. 17, 2004. Side 14-17

Det enkle liv

Peter Mortensen

Samvirke nr. 6, 2001. Side 86-91

Simple Living : en ny tendens i Danmark

Gitte Jørgensen

Femina nr. 52, 2001

**“Det er ikke nok at have travlt.
Spørgsmålet er: Hvad har du travlt med?”**

Henry David Thoreau

“Gør alt så enkelt som muligt, men ikke enklere.”

Albert Einstein



DK 01.6152

Udarbejder

Omslag og design

Udgiver og ©

Tryk

Varenummer

Simple Living - det enkle liv

Bibliotekar Viking Peterson

Ellen Philipsen

DBC medier as, 2005

A-Print ApS, Espergærde

47110504