

## Nytt år, nya föresatser med Pema Chödröns hjälp: Bryt vanans makt – vinn inre frihet

2016-12-12

Pema Chödrön ger oss i *Bryt vanans makt* vägledning när inre krav och gamla vanemönster sätter krokben för oss. Hon visar insiktsfullt hur vi får syn på dessa inre hinder – de som får oss att gå i baklås eller fastna i oönskade känslospår – och hur vi kan hantera dem. Budskapet är att hindren då löses upp och att vi vinner en inre frihet som öppnar nya möjligheter i livet.

När vanans makt bryts får vi dessutom tillgång till de grundläggande kvaliteter som alla människor bär på: en naturlig intelligens, värme och öppenhet. Då börjar vi vandra en väg som präglas av fria val, insiktsfullhet och ansvarstagande.

Om vi har tillit till vår förmåga att göra kloka val kan vi släppa taget om gamla mönster. Pema Chödrön menar att det är hög tid för oss alla att odla den tilliten. På sitt varma och uppmuntrande sätt delar hon med sig av egna insikter och övningar utifrån den buddhistiska tradition hon är förankrad i. Hon uppmanar oss att våga ta språnget och byta riktning, till gagn för oss själva, för dem vi har omkring oss och för vårt utsatta jordklot.



### Om Pema Chödrön

Pema Chödrön är författare och buddhist från USA. Under lång tid har hon varit lärare och ledare på Gampo Abbey i Nova Scotia, det första tibetanska klostret i Nordamerika för västerlänningar. Pema Chödrön har skrivit ett flertal böcker, bland annat *The Places That Scare You* och *When Things Fall Apart* (svensk titel *När allt rasar samman*). Högupplöst författarporträtt och bild på omslaget kan laddas ner här: <http://www.danaforlag.se/index.php/bocker/24-foer-pressen-om-bryt-vanans-makt>

### Om Dana Förlag

Dana Förlag ger ut böcker om mindfulness och personligt ledarskap. Våra böcker kan köpas i nätbokhandeln och distribueras av Stjärndistribution. De kan även beställas på [www.danaforlag.se](http://www.danaforlag.se). Utvärderingsexemplar: Kontakta Peter Fowelin via mejl [peter@danaforlag.se](mailto:peter@danaforlag.se) eller tfn 0707-728577.

### Fakta om boken

Författare: Pema Chödrön

Titel: Bryt vanans makt – vinn inre frihet

Orig: Taking the Leap: Freeing Ourselves from Old Habits and Fears

Översättning: Anders Sjöberg (Viriyabodhi)

ISBN: 978-91-979486-7-8

Utgivn: dec 2016

Ca-pris: 140 kr

Bandtyp: Danskt band

Antal sidor: 160. Vikt: 150 g

Dimensioner: 110 x 185 x 9 mm