

Samtalebog mellem dig selv og dig selv

I de senere år er der udkommet en del bøger om selvindsigt. De fleste giver læseren en masse gode eksempler på, hvordan livet kan blive bedre, men af og til udkommer også bøger, som virkelig udfordrer sin læser. *Spørg dig selv* af Charlotte Grøhn Matthiesen er sådan en bog.

Den 7. juni udgiver Charlotte Grøhn Matthiesen en bog om selvindsigt *Spørg dig selv*. Bogen er en anderledes samtalebog, hvor samtalen ikke foregår mellem to forskellige mennesker, men mellem læseren og læseren selv.

”Grundlaget i bogen er en usædvanlig samtale, jeg har haft med mig selv – ikke blot en samtale om vejret eller indkøbslister, men en dyb samtale, hvor jeg turde stille mig selv de spørgsmål, der går ind og rører ved sjælens dybere lag,” fortæller forfatteren.

Og samtalen kan læseren så gøre efter. Efter hvert kapitel opfordres han eller hun til at stille sig selv de samme spørgsmål, som Charlotte gjorde og på den måde bruge hendes metode til for eksempel at komme ud af en fastlåst situation.

”Samtalen giver mulighed for at skabe kontakt til din indre kilde, til dine egne svar. At lytte til og leve i dyb kontakt med din indre stemme kan afhjælpe følelser af mindreværd og afmagt samt mindske overvægt, stress og depressive tendenser,” forklarer Charlotte Grøhn Matthiesen.

Du har alle svarene selv

Til daglig kan man møde Charlotte i Nørre Alslev på Falster. Her har hun firmaet Openhearts.dk, hvor Charlotte tilbyder samtaler, der minder om den, man kan have med sig selv i *Spørg dig selv*. I bund og grund handler det om at nå et skridt videre ind i sin egen sjæl.

”Mange mennesker lytter ikke til deres indre stemme, fordi den har det med at gemme sig et lag længere nede end hverdagsbevidstheden. Jeg kan hjælpe med at skabe forbindelse med den oprindelige kilde, som blandt andet er det sted, hvor man har alle svarene selv,” siger Charlotte Grøhn Matthiesen.

Charlotte Grøhn Matthiesen stiller gerne op til interview og kommer gerne ud og fortæller om *Spørg dig selv*. Hun kan kontaktes på telefon 4015 8485.

Titel:	Spørg dig selv
Forfatter:	Charlotte Grøhn Matthiesen
Pris:	149 kroner
ISBN:	978-87-92573-14-8
Sideantal:	152 sider
Udgivelsesdato:	10. juni 2010
Kan købes hos:	Alle landets boghandlere, diverse netboghandlere, www.openhearts.dk og www.skriveforlaget.dk



Denne pressemeddelelse samt forsiden af *Spørg dig selv* kan hentes i elektronisk form på www.skriveforlaget.dk under Presserum.