

Från fritt fall till hopp!

Den 23 september släppte Emma Alexson Accaoui sin bok "Från fritt fall till hopp" där hon berättar om sin resa från psykisk ohälsa till hälsa. Men jag vill redan nu upplysa dig om att det inte är en vanlig berättelse som djupdyker i svarta dalar. Det är däremot en berättelse med häftiga livshistorier som genomsyras av HOPP trots närvaro av oro och ångest. En bit in i boken skriver Emma "*Tänk om det faktiskt var så att det gick att lära sig att må bättre?*".

I introduktionen av boken fångar Emma läsarens uppmärksamhet genom att kortfattat beskriva hennes tidigare yrke som wingwalker, där hon hade på sig en slalomdräkt, var sminkad som en katt och stod fastspänd på en flygplansvinge och vinkade till publiken från luften. Ja, tro det eller ej, det skedde samtidigt som flygplanet var uppe i luften och avslutades till och med i en loop!

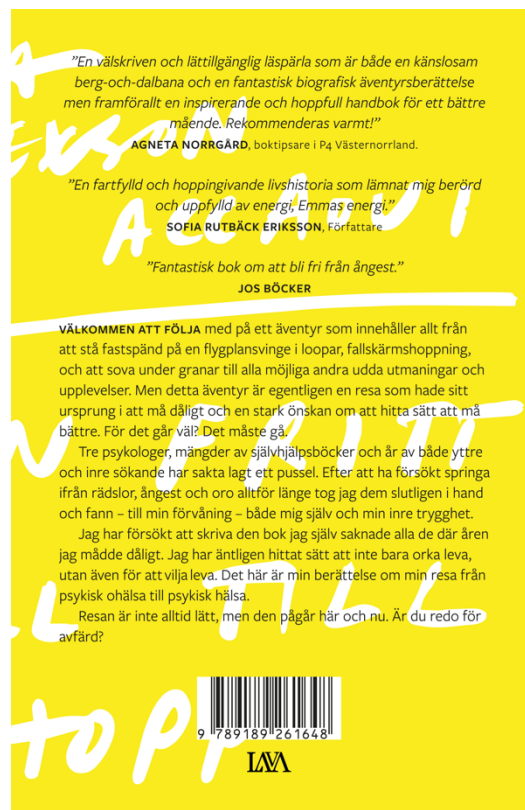


Hela boken präglas av häftiga äventyr som knappt går att förstå när oro och ångest samtidigt var en del av Emmas liv. Hur går det ihop? Och hur lyckades hon ta sig från stark oro till ett mer välmående liv? Det fina med boken är att Emma först beskriver sin livsresa för att sedan ge konkreta verktyg som kan hjälpa dig till att må bättre. Verktyg som har hjälpt henne att gå från psykisk ohälsa till psykisk hälsa, verktyg som är baserade på forskning och som är nyttiga för alla oavsett psykisk ohälsa eller inte. Verktygen blir dessutom lätta att ta till sig eftersom syftet blir så tydligt i och med den skarpa kopplingen till Emmas livsresa. Personligen använder

jag dessa verktyg i mitt eget liv för att rusta mig inför de utmaningar som jag kommer möta under livets gång. Testa du med och se det som psykisk träning, det är ju trots allt minst lika viktigt som fysisk träning.

Jag vill rikta ett stort tack till Emma för en så välskriven, inspirerande och motiverande bok. Utöver insikter, förundran och konkreta verktyg för ett gott välmående så har jag nu även blivit inspirerad till att lära mig hoppa fallskärm. Drömmar och mål är just ett viktigt verktyg för välmående, så tack Emma för att du har hjälpt mig identifiera ett nytt livsmål!

Och du, även om fallskärmshoppning inte är något för dig, så finns det många andra häftiga och inspirerande äventyr att läsa om i boken. Dessutom tror jag att alla kan känna igen sig på ett eller annat sätt i Emmas berättelse.



Så rekommenderar jag boken? Absolut! Till 100%! Den finns att köpa på Bokus och Adlibris. Om du föredrar att lyssna på boken så finns den på Storytel och BookBeat. Kom ihåg att du alltid kan kontakta ditt lokala bibliotek för att ge dem inköpsförslag, då finns det en chans att dem tar in de böcker just du önskar läsa!

Text skriven av Julia Karhu, verksamhetschef på Wake Me Up.