Vi bliver mellemtilfredse af at tro, at vi kan det hele

Det at være mellemtilfreds er svært at være i og endnu sværere at finde sin vej ud af. Det er ikke desto mindre vigtigt at erkende og imødekomme følelsen, før den ender i en stresssygemelding. Selv har mastercoach Mia Arent arbejdet sig ud på den anden side ved hjælp af de metoder og tanker, hun præsenterer i bogen *Ud af mellemtilfredsheden*. Dette er hendes invitation til et anderledes blik på tilværelsen.

I en travl hverdag i et travlt samfund er der ifølge mastercoach Mia Arent alt for mange, der sidder fast i en følelse af mellemtilfredshed.

"Jeg tror, vi alle sammen kender denne her følelse, hvor vi ikke er direkte utilfredse med noget, men heller ikke er tilfredse. Det er det, jeg vil prøve at sætte ord på. Den uhåndgribelige følelse af, at noget ikke er, som det skal være," siger Mia Arent og fortsætter: "Når vi har det sådan, har vi ikke rigtig energi og overskud til det, vi gerne vil. Det handler også om, at det udadtil kan se rigtig godt ud. Vi har fået succes og har stået til rådighed for alle andre, men vi har glemt os selv."

Mia Arent kender selv til følelsen af udbrændthed. Gennem flere år, hvor pasning af syge og døende familiemedlemmer kom oven i livet med fuldtidsjob og børn, var hun styret af ansvar, perfektionisme og kontrol. Selvom hendes krop sagde fra og gjorde opråb med kronisk nældefeber, blødningsforstyrrelser og fordøjelsesproblemer, gik der flere år, før hun en dag fik nok. Hun sagde jobbet op, tog ud at vandre i Pyrenæerne og uddannede sig derefter til mastercoach.

Nu er hendes store motivation at forebygge stress. Både så det ikke udvikler sig og bliver til depression, men også fordi hun ønsker sig, at flere begynder at bruge tid på det, der giver mening for dem. Det er nemlig hendes erfaring, både fra privatlivet og sin coaching, at mange har mistet kontakten til, hvad de egentlig har lyst til.

"I bilen er der nogle advarselslamper, der blinker. Sådan er det ofte også hos os selv – men vi har bare en tendens til at overse dem. Derfor er det vigtigt, vi stopper op og mærker efter, inden bilen – eller kroppen – brænder sammen," siger Mia Arent. Med bogen *Ud af mellemtilfredsheden* inviterer hun til, at man begynder at prioritere og tænke anderledes, før det er for sent. "Selvudvikling kan være svært, men ofte er det nogle små ting, vi kan gøre, for at ændre på vores liv," siger forfatteren. Bogen kan læses ud i ét eller åbnes på de kapitler, der giver mening nu og her. Det handler om selvudvikling - men i ens helt eget tempo.

Ud af mellemtilfredsheden udkom på Byens Forlag d. 18. december.

1. udgave, 1. oplag *Hæftet, 140 x 210 mm*
ISBN 9788776162924 *Omslag: Helene Kirkegaard*
Redaktion: Rebecca Hem Svendsen *246 sider / 299 kr*

Om forfatteren

Mia Arent er uddannet cand.merc., senere mastercoach med speciale i stress, par og relationer samt konflikthåndtering. Hun er gennem samtaler med klienter, veninder og bekendte blevet nysgerrig på, hvorfor de fleste af os lever i mellemtilfredshed. Det har inspireret hende til at give læseren konkrete strategier til at komme ud af mellemtilfredsheden, inden den udvikler sig til stress, depression eller skilsmisse. Bogen er alt det, hun gerne selv ville have læst om tidligere i livet.

Kontakt

Mia Arent
mia@miaarent.dk

Kristin Alexandra Perch Nielsen
kirstin@byensforlag.dk

byens