

Elsk dit hjem - som du elsker dig selv...



At elske dit hjem kan forandre dit liv.

Det mener livsstil-inspirator og indretnings-konsulent Ranvita la Cour, der i sin nye bog opfordrer til, at vi starter en skønhedsrevolution i vores hjem ved at fylde det med kærlighed. Resultat? Et bedre liv, mener hun.

Elsk dit hjem - fra A til Å udkommer på Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck onsdag d. 19. august 2009.

- Jeg tror, vi er ved at være trætte af hjem, der bare ser godt ud. Vi har brug for hjem, der **føles** godt. Et sted, der afspejler vores unikke personlighed, længsler og drømme. En personlig oase, hvor vi virkelig kan lade op. Og dét handler hverken om smart tilbehør eller dyrt design. Det handler blot om kærlighed og omsorg. Det interessante er, at når du giver kærlighed til dit hjem, giver du også kærlighed til dig selv - og til verden. Og den kærlighed har vi brug for, siger Ranvita la Cour, der med bogen "Elsk dit hjem - fra A til Å" har lavet et personligt bud på en moderne indretningsbibel.

- Hjemmet påvirker os meget mere, end vi er klar over. Hvis vi ikke føler os hjemme i vores hjem, føler vi os heller ikke hjemme i os selv eller i verden. Vi skaber en slags hjemløshed både på de indre og ydre planer. Vi ender med at blive utilfredse med os selv og vores liv - uden, at vi lige kan sætte fingeren på, hvad der helt præcist er galt.

Ranvita la Cour har arbejdet som indretningskonsulent, foredragsholder og boligskribent de sidste 10 år. Hun har set hundredvis af danske hjem, og det er tydeligt for hende, at "tilstandsrapporten" kunne være bedre. Hun siger:

- Det er på tide, vi generobrer vores hjem og flytter fokus fra, om vi kan få det "helt solgt" til, om vi **selv** er helt solgt, når vi er i det. Jeg tror, vi længes efter mere frihed til at gøre, hvad der passer os. Og mere kærlighed og accept af, at det er okay at gøre, som det passer os! Og jeg tror, tiden er inde til, at vi tør. Tør lade vores hjem være en refleksion af vores inderste sjæl, frem for et trendy showroom, som kollegaerne eller naboen kan nikke anerkendende til."

I bogen giver Ranvita la Cour inspiration og råd til, hvordan du kan skabe et hjem, der er værd at elske. Hun gennemgår hele hjemmet fra A til Å og peger på den dybere mening bag alt fra "Soveværelset" og "Dørskiltet" til "Spiritualitet" og "Energi". Bogen er på 256 sider og rigt illustreret med bla. fotos fra forfatterens egne hjem gennem tiden. **Vejl. pris: 299 kr. Website: www.elskdithjem.dk**

Kontakt: Presseansvarlig Susan Fromberg Andersen, sf@nytnordiskforlag.dk, Tlf. nr. : 33733548 eller direkte til forfatteren Ranvita la Cour: Tlf. nr. : 70 22 07 89, email: ranvita@happyliving.dk

Bogens tre vigtigste budskaber er:

- at du elsker dit hjem, som du elsker dig selv
- at dit hjem er en refleksion af dig og dit liv
- at du kan forandre dit liv, ved at forandre dit hjem



Om forfatteren:

RANVITA LA COUR er oprindelig uddannet på Den Danske Filmskoles dokumentarlinje (1994) og har siden arbejdet både foran og bag kameraet på bl.a. DR1 og DR2. I år 2000 valgte hun et karriere-sporskifte, og begyndte i stedet at arbejde dokumentarisk med at skildre forskellige menneskers hjem og livsformer i tekst og fotografi til danske og internationale interiørmagasiner. Samtidig har hun siden 1995 studeret flere former for psykologiske og spirituelle retninger inden for personlig udvikling, som f.eks. meditation, coaching, NLP, clairvoyance, og zenfilosofi.

Ranvita er uddannet som Essensial Feng Shui Konsulent™ fra den anerkendte feng shui skole i USA, The Western School of Feng Shui, i San Diego, Californien. I 2004 medvirkede hun som feng shui ekspert i en række tv-udsendelser på dansk TV2, "Bo med Feng Shui", hvilket skabte stor interesse for "indretning med mening". Siden har hun været optaget af rådgivning, foredrag og undervisning.

I dag arbejder hun med sin egen Elsk-dit-hjem-metode®, som består i at kombinere det bedste fra alle verdener – den æstetiske, psykologiske og spirituelle – så der indrettes både for øjet, sindet og sjælen.

Ranvita afholder jævnligt kurser og foredrag om bevidst boligindretning. Se mere på: www.ranvita.com

Download af pressefotos + videoklip:

www.elskdithjem.dk

"Det at indrette er ikke noget særligt i sig selv. Det gør vi alle sammen hele tiden. Uanset, om vi ejer en millionærvilla eller sidder i en fængselscelle, så indretter vi os. Vi tager nogle valg i forhold til hvilke ting, vi omgiver os med og hvor og hvordan, vi anbringer dem. Det er måden og bevidstheden, hvormed vi indretter, der gør hele forskellen. Både i vores hjem - og vores liv."

(fra bogens indledning)



Spørgsmål & svar til Ranvita



Er det ikke meget forlangt, at vi ligefrem skal elske vores hjem?

Er det ikke nok bare at være tilfreds?

Hvordan kan kærlighed nogensinde være for meget? Hvad vil du helst have; en kæreste som elsker dig - eller en kæreste, som bare er 'tilfreds med dig'? Jeg ved godt, hvad jeg vil vælge! Så nej, - at elske sit hjem er ikke for meget forlangt. Det er faktisk et minimumskrav.

Jeg er egentlig ligeglad med, *hvordan* du indretter dit hjem - altså, om du følger den ene eller den anden filosofi eller digter din egen. Eller om du har røde eller grønne vægge, rod eller ikke rod. Det eneste jeg *ikke* er ligeglad med, er hvis du er ligeglad. Ingen bryder sig om at blive ignoreret eller forsømt - heller ikke et hjem.

I bogen skriver du, at hjemmet kan være et 'magisk sted', som hjælper os til at få vores drømme til at gå i opfyldelse. Hvordan det?

Dit hjem kan faktisk være en kilde til personlig udvikling, og det synes jeg, er et spændende og overset aspekt af boligindretning. Bogen er én lang inspirationskilde til, hvordan vi kan bruge disse muligheder, der ligger gemt i hjemmets indretning.

Det, du spiser, bliver en del af dit blod og dine organer. Alt, hvad du ser på, og sanser omkring dig, ryger også ind i dit energisystem. Derfor kan dine omgivelser og måden, de er indrettet på, påvirke dig mere, end du tror. Når du forstår dette princip, kan du indrette med en klar intention, som bevidst støtter f.eks. dit energiniveau, dine mål og drømme - og ja, så ser jeg faktisk, at folk skaber mirakuløse resultater i deres liv. At de finder den kæreste, de har sukket efter i mange år, får ønskejobbet eller 'blot', at de springer ud som 'sig selv' og får mere energi, bedre selvværd og livsglæde.

Der er pt. mange store problemer på verdensplan - er der ikke vigtigere ting at gå op i, end at indrette sit hjem?

Hjemmet er vores eget lille hjørne af verden. Det eneste sted, hvor vi har 100% indflydelse på, hvad vi vil byde os selv. Hvis vi kan skabe et paradys her, kan vi også skabe et paradys andre steder. Men vi er nødt til at starte et sted. Med at løfte vores egen energi - så vi dernæst kan løfte andre mennesker og andre problemer. At elske sit hjem er at praktisere kærlighed - døgnet rundt. Og den kærlighed spredt sig som ringe i vandet. Hvis vi derimod ikke er kærlige mod vores hjem, er vi det typisk heller ikke mod os selv. Eller andre for den sags skyld.

Hvem kan bruge den her bog? Og hvordan får man mest ud af den?

Bogen er oplagt til dig, som savner 'noget' i dit hjem, uden helt at vide hvad det er. Måske er dit hjem pænt og perfekt - alligevel føler du dig ikke rigtig hjemme. Den er også til dig, der allerede er vild med dit hjem og indretning i det hele taget. Du får nye indfaldsvinkler og konkret inspiration til at give boligindretningen en ekstra dimension. Den dimension, der bl.a skaber sjæl og personlighed - men også de dybere dimensioner, som faktisk kan forandre dit liv.

Det er en nem bog at bruge, fordi du ikke behøver læse den kronologisk fra første til sidste side. Du kan slå op et tilfældigt sted og blot ved at læse en enkelt side, kan du nu og her få en masse inspiration. En enkelt tekst om dagen kan lære dig noget nyt og holde dig til ilden. Minde dig om at give dit hjem et kys og et kram - også i dag.

Elsk dit hjem - fra A til Å. 256 sider, rigt illustreret, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck. Vejl. pris: 299 kr. Info: www.nytnordiskforlag.dk & www.elskdithjem.dk

Kontakt: Presseansvarlig Susan Fromberg Andersen, sf@nytnordiskforlag.dk, Tlf. nr. : 33733548 eller direkte til forfatteren Ranvita la Cour: Tlf. nr. : 70 22 07 89, email: ranvita@happyliving.dk

“ Citater fra bogen



Fra kapitlet "ANSVAR"

“Et hjem er ikke noget, man får. Det er ét, man skaber. Hvis dit hjem ikke fungerer for dig, må du altså tage arbejdshandskerne på og tage ansvar for, at du selv har valgt netop denne situation.”

Fra kapitlet "BEVIDST BOLIGINDRETNING"

“Når vi udfører bevidst boligindretning, skaber vi en dialog med vores hjem og omgivelser. Vi placerer bevidst tingene på måder, der nærer vores instinktive og sjælelige system, og vi vælger at omgive os med udvalgte ting, der støtter vores energiniveau og målsætninger. Dine møbler og pynteting kan med andre ord fungere ligesom de små neonfarvede post-it sedler, der dagligt minder dig om det, du gerne vil huskes på.”

Fra kapitlet "DIT EGET VÆRELSE"

“Jeg er overbevist om, at antallet af skilsmisser ville falde drastisk, hvis vi alle sammen havde hver vores værelse. Et værelse, vi kunne indrette, som vi ville, og hvor vi kunne trække os tilbage og være os selv, når vi havde lyst og behov for det. Hvorfor føles alene tanken om dette næsten pirrende eksotisk, utænkkelig, forbudt eller umulig? Hvorfor er det næsten en kulturel konsensus, at så snart vi møder "den eneste ene", skal vi partout slå kludene, flyttekasserne og kvadratmetrene sammen og dele alt og alle rum? Er det ikke netop som voksne - som partnere, forældre eller travle karrieremennesker - at vi har endnu mere brug for vores *eget rum*?”

Fra kapitlet "DØRSKILT"

“Dit dørskilt afslører mere, end du tror. Uanset om det sidder på døren, husmuren, dørtelefonen eller postkassen, er dit dørskilt dit visitkort til verden. Du byder verden og dens mennesker velkommen, og du viser lidt af dig selv. Spørgsmålet er så, om dit navneskilt virkelig matcher den, du er, eller om det fortæller en helt anden historie?”

Fra kapitlet "LIVMODER"

“Jeg er overbevist om, at fra det øjeblik, vi fødes og forlader den trygge hule i mors mave, vil vi resten af livet forsøge at genskabe følelsen af dette hjem. Eller rettere, genfinde de *kvaliteter*, som kendetegnede vores første hjem; I livmoderen var der *trygt*, der var *komfortabelt*, og der var masser af *næring*.”

Fra kapitlet "WAUV- OG UHM-FAKTOR"

“Wauw-faktor er det, der ser godt ud. Uhm-faktor er det, der *føles godt*. I et elskeligt hjem er der en god balance af begge dele. Jeg har endnu ikke set et hjem med for meget uhm-faktor, men jeg har til gengæld set mange hjem lide under for meget wauw-faktor. I den moderne verden er hjemmet blevet en sofistikeret potensforlænger, vi kan vise frem som kronen på værket. Ligesom potensen er vældig "wauw!" nu og hér, er wauw-effekten i et hjem også kun en kortvarig fornøjelse. Efter den umiddelbare begejstring lægger entusiasmen sig, og tilbage er en tom, flad følelse af "Hva' nu?"

www.nytnordiskforlag.dk & www.elskdithjem.dk

Pressekontakt: Presseansvarlig Susan Fromberg Andersen, sf@nytnordiskforlag.dk, Tlf. nr. : 33733548 eller direkte til forfatteren Ranvita la Cour: Tlf. nr. : 70 22 07 89, email: ranvita@happyliving.dk