

Fil dr BRAD BLANTON

Fil dr Brad Blanton är en psykoterapeut från USA, som bl.a. utvecklat sin metod om "Radikal Ärlighet". Han besöker ofta Sverige, t.ex. under Ängsbacka-festivalen, och håller sina radikala och kanske provocerande föredrag om hur vi alla behöver bli radikalt ärliga för att bli mer sanna och hela människor. En hel del människor som mött Brad kanske uppfattar hans sätt som väl rättframt, men det finns nog än mer människor som istället tycker han tillför en frisk fläkt till tillvaron. Läs mer om Brad på hans egen hemsida [här](#).

Brad Blanton första bok *Radical Honesty* blev en stor succé i USA, och han har skrivit flera efterföljare om den populära metoden i att vara sann. Han har också skrivit boken *Gud bor i hjärtat* med Neale Donald Walsch.



Radical Honesty är det engelska originalet av *Radikal Ärlighet*, som kommer ut i Bokförlaget Visionary Life's regi i slutet av år 2007. Boken innehåller både konkreta och praktiska råd om hur man går tillväga när man ska börja leva ett ärligt liv, och våga berätta precis vad man tänker och känner, och mer teoretiska funderingar kring kommunikation, relationer och samhället av idag. Brad menar att vi från barndomen lärt oss att vara oärliga, men om vi inte tillåter oss att t.ex. känna ilska, så skapar detta

onödiga spänningar, relationsproblem och t.o.m. sjukdomar. Genom att våga rensa luften, kan vi återigen bli de friska och sunda individer vi var som barn.

Den första versionen av *Radikal Ärlighet* blev 1995 en nationell bästsäljare i USA, mycket för att boken inte var en snällare och ömsintare självhjälpsbok. Den var istället en chock. Fil dr Brad Blanton, psykoterapeut och expert på stresshantering, undersöker i boken alla myter, fördomar och lögnen som vi alla lever med. Denna nya, reviderade versionen är ännu värre! Han visar oss hur stress uppstår från vårt eget-skapade fängelse i form av förståndet, och inte från vår omgivning. Vad som får oss att förbli fångslade, är våra lögnen. När vi inte berättar för våra vänner, våra partners eller våra chefer om hur vi känner det, stannar vi kvar i fångelset. Vägen ut är att bli bra på att säga sanningen, och författaren ger oss de verktyg vi behöver för att fly fångelset. Boken erbjuder dig tips om hur du kan leva ett liv som fungerar, hur du kan ha relationer som är levande och passionerade, och hur du återigen kan skapa intimitet. Som vi alla lärt oss, från Platon till Nietzsche, från Bibeln till Ralph Waldo Emerson, så skall *sanningen göra oss fria*.

Ta del av innehållsförteckning på sidan 3

Köp Radikal Ärlighet [här!](#)



Sophia Lövgren

www.visionarylifese

www.solrosende

www.holismse

<i>Tack</i>	9
<i>Förord till den första versionen</i> <i>av Marilyn Ferguson</i>	10
<i>Författarens förord till den första versionen</i>	13
<i>Inledningsvis</i>	16
DEL I: VARELSEN	30
1. Moralism	31
2. Den första sanningen	39
DEL II: FÖRSTÅNDET	48
3. Varandet blir dominerat av förståndet	49
4. Nivåer av sanningssägande	59
Del III: FRIGÖRELSE AV VARELSEN FRÅN DESS FÖRSTÅND	88
5. Att vara onormalt ärlig	89
6. Tabun mot upphetsning	102
7. Hur man handskas med ilska	114
8. Säga sanningen i en par-relation	147
9. Psykoterapi: Resan från moralism till att säga sanningen	163
DEL IV: SAKER JAG LÄRT MIG FRÅN KRIGET MELLAN VARELSEN OCH FÖRSTÅNDET	178
10. Om förändring	179
11. Sanningen förändras	189
12. Den blåa enhörningens sång	196
13. Frihet	200
14. Den slutgiltiga nedrigheten	212
<i>Sammanfattningsvis och Efterord</i>	228
<i>Om författaren</i>	248
<i>Referensförteckning</i>	251
Bokförlaget Visionary Life	256