

# Solstråle

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**

PUBLISERT 7. februar 2012

---

Bergenseren Trond Edvard Haukedal er psykolog og forfatteren bak «Solstråleboken». [...] For mange er det slik at kroppen er kommet til fredag, mens sjelen gjerne ikke er kommet lenger enn til tirsdag eller onsdag. Over tid kan vi da utvikle et følelsesmessig etterslep, sier Haukedal, og forklarer at dette fører til at vi kommer i ubalanse med oss selv.

Det er uheldig, siden alt det som er gøy og utviklende i livet vårt handler om følelser: Trygghet, nærhet, motivasjon, glede, kjærlighet, fellesskapsfølelse og empati, som noen eksempler. [...]

Vi må ta oss selv på alvor, mener Haukedal. Han håper at «Solstråleboken» skal bidra til å bli begynnelsen på en stille revolusjon der vi får kontakt med oss selv igjen, slutter å leve i fortiden og bekymre oss for fremtiden. [...]

– Lær deg å bli styreformann i «AS Meg Selv». Med dobbeltstemme!

Bergensavisen 8.1.2012

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 2, 2012, side*

TEKST

**Arne Olav L. Hageberg**, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet