

## DANMARK



**FÆNGSEL:** Regeringen er nu klar til bygge lukkede pladser til domfældte i Grønland. Det betyder, at den særlige afdeling for grønlændere i Anstalten ved Herstedvester kan nedlægges. Reformen af det grønlandske retsvæsen indgår i forslaget til en ny finanslov. Samtidig kommer der en ny domstol, nemlig Retten i Grønland. Virkningen bliver, at ankesager ikke længere skal behandles af Østre Landsret.

RITZAU/FOTO: COLOURBOX.COM

**FRISØRER** har ofte hænderne i permanentvæske, hårfarve, voks og gelé. Nu vil Arbejdsskadestyrelsen kaste lys over, om der er en sammenhæng mellem frisørarbejde og udviklingen af kræft. En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse fra december 2006 viser, at der tilsyneladende er en øget forekomst af enkelte kræftformer blandt frisører, eksempelvis brystkræft, hudkræft og lymfekræft. Undersøgelsen ventes klar i slutningen af 2008. RITZAU/FOTO: COLOURBOX.COM



# Hent 27 gratis råd om livet på nettet

13 coaches, mentaltrænere og terapeuter lægger bog på nettet med 27 gode råd om livet.

Af Hans Petersen

> 'Giv livet en fridag' er et af 27 gode råd, der skal give inspiration til et liv med bedre udbytte.

De er gratis.

Og fra på søndag kan du finde dem på nettet i en elektronisk bog.

»Den er et eksperiment. Vi vil synliggøre nogle veje for menneskers liv, skabe positive forandringer, og så vil vi synliggøre os selv,« forklarer Dann Sommer, der er coach med bopæl i Skan-

derborg og manden, der har samlet bidragene.

»Folk er nysgerrige, og deres måde at finde informationer på har ændret sig med nettet.«

Ideen til bogen opstod for et år siden, da fire af de 13, der skriver bogen, var samlet. De har siden fundet nogle uden for gruppen fra det meste af landet. Alle blev bedt om at komme med deres bedste råd til en god ven, eller noget de har erfaret fra deres professionelle arbejde.

Oplægget var meget åbent, og nogle kom med flere råd. Ingen af dem kolliderede.

»Mennesker er så forskellige, og det samme er deres livsvisdom. Derfor er der stor variation i rådene,« siger Dann Sommer.

Nogle personer kan bruge rådene umiddelbart, andre kan bruge dem på længere sigt, mener han.

»Forandringerne i samfundet sker hurtigt. De er udfordren-

de, men nogle kan ikke følge med, når livsvilkår som job, bolig og familieforhold ændrer sig. Så kan de have brug for hjælp,« siger Dann Sommer, der er 47 år og har arbejdet som personlig coach, mental træner og erhvervscoach siden 2004.

Inden da lavede han teambuilding for firmaer i en halv snes år.

*Hvilket er dit bedste råd i bogen?*

»Vælg dit fokus med omhu. Du skal koncentrere tankerne om det, der virker. Så kommer der mere. Hvis man cirkler om problemer og konflikter, får man mere af det,« er Sommers svar.

### 'Vælg en dag'

Og hvad handler så rådet 'Giv livet en fridag' om?

Det kommer fra erhvervsrådgiver Bjarne Pilegaard. Han mener, at livet er en kæmpe stor arbejdsplads, hvor du selv er arbejdsgiver. Vælg en dag, og lad



den være den første i dit nye liv. Du skal lege Rasmus Modsat og gøre det stik modsatte af, hvad du plejer. Efter hvert forsøg frigi-

ver du nye kræfter, og det har dit liv fortjent.

hap@urban.dk

**BRUG DINE TANKER** til det, der virker, er Dann Sommers råd.  
FOTO: FLEMMING KROGH

### Gode råd

- Du finder bogen fra på søndag kl. 15.27 på [www.et-udbytterigt-liv.dk](http://www.et-udbytterigt-liv.dk).
- Den frigives fra Kulturhuset i Skanderborg.
- De er med i bogen:
  - Dann Sommer
  - Anne Moloney
  - Jeppe Schjøtz
  - Anete Bühring
  - Henrik K. Søndergaard
  - Bente Sørensen
  - Michala Storm
  - Linda Pilegaard
  - Bjarne Pilegaard
  - Anita Joyce Vigh Strand
  - Tina Stokkebo
  - Lars Mygind
  - Stanley Rosenberg