

Handbok för en hållbar människa – Ta hand om dig själv och planeten samtidigt

Vi möts dagligen av rubriker om klimatförändringar, plast i haven och rester av bekämpningsmedel i maten. Samtidigt som vi försöker förhålla oss till de skrämmande nyheterna brottas vi med att få vår vardag att gå ihop. Då är det lätt hänt att vi väljer att blunda för både problem och möjligheter. I sin nya bok *Handbok för en hållbar människa* visar miljöjournalisten och yogainstruktören Catarina Rolfsdotter-Jansson hur mänskligt mående och planetens framtid går hand i hand.

— Vi har enligt ledande forskare bara några år på oss att kraftigt bromsa utsläppen av växthusgaser för att inte planetens temperaturökning ska skena utom kontroll. Klimatförändringarna är det största hotet vi står inför, och det hänger tätt samman med vårt groteska överutnyttjande av jordens resurser. Det är nu planetens öde avgörs. Vi har inte utrymme att leva som att allt löser sig. Det som krävs nu är att vi engagerar oss, lär oss mer om vad vi kan göra för att leva hållbart och sedan ställer om vårt sätt att leva, säger Catarina Rolfsdotter-Jansson.

Så hur gör man då för att ta hand om planeten och sig själv – samtidigt? Om vi väljer att blunda för problemen och försöka konsumera oss till lycka har vi valt fel väg. Om vi istället försöker hitta lugnet och tillförsikten i oss själva minskar glappet mellan våra värderingar och våra handlingar. Vi får kraft och energi att göra skillnad, både som individer och organisationer. För oss själva men framför allt för kommande generationer.

Catarina Rolfsdotter-Jansson har under många år fokuserat på hållbarhetsfrågor, och i *Handbok för en hållbar människa* berättar hon hur vi på ett inspirerande och lustfyllt sätt kan ställa om till ett mer hållbart sätt att leva, i allt från hur vi handlar, äter, shoppa, bor och reser.

Catarina Rolfsdotter-Jansson, miljöjournalist, författare och yogainstruktör, har ägnat sitt yrkesliv åt frågan om hur man bäst tar hand om sig själv och planeten – samtidigt. Hon har skrivit ett tiotal böcker, däribland *Lärande för hållbar utveckling*, *Familjeyoga* och *Klimatromanen Malmö Manhattan 1994-2024*. Catarina är också en internationellt efterfrågad föreläsare och moderator i hållbarhetsfrågor, och har arbetat som programledare på SVT.

Några röster om boken:

"Handbok för en hållbar människa är inspirerande läsning för den som redan är bekant med FN:s mål och vill veta hur man bäst själv hjälper till i kampen mot orättvisor och miljöhot. För den som vill börja inifrån, med sig själv, öppnar den en helt ny värld av förståelse, inte bara hur man kan leva i harmoni med sig själv, utan med hela världen."

— Jakob Trollbäck, skapare av FN:s kommunikation av de Globala Målen

"Klimatförändringarna beror på vårt sätt att leva här på jorden. Det är ändå ingen naturlag att det behöver ske på klimatets bekostnad. Egentligen är det motsatsen som gäller – vi kan lösa klimatfrågan genom positiv utveckling, välfärd och bevarade naturmiljöer. Lösningar handlar både om individen som gör val och samhället i stort som utformar utbudet. Eftersom de stora dragen ofta tar tid att justera, är det redan idag vi som bestämmer hur världen ser ut imorgon. Det är ingen engångsinsats utan ett sätt att leva gott, som Catarinas bok ger en inflygning till."

— Markku Rummukainen, professor i klimatologi

"Catarinas bok är viktig eftersom den gör kopplingen mellan insida och utsida, mellan vårt inre välmående och planetens yttre tillstånd. Ingenting kommer att bli bättre förrän vi förstår det som Catarina fyller varje sida med: att det börjar med oss."

— Navid Modiri, föreläsare och samtalsaktivist

Boken utkommer den 24 januari 2018

Presskontakt:

Tove Blum,

tove@gulpr.se eller 073-320 03 55