

Gitte Jørgensen

Pippi Power

Ny inspirationsbog til kvinder
udkommer onsdag d. 8. oktober 2008.



Hvad ville du gøre i dit liv, hvis du var en Pippi? Hvad ville du gøre om en time, på torsdag, i næste uge eller i 2009? Kan du mærke det? **Pippi-glimtet!**

- *Det er det glimt, der får os til at lyse, når vi begynder at lege med livets muligheder og opdager, at meget mere kan lade sig gøre, end vi måske gik og troede,* siger bogens forfatter, journalist og coach Gitte Jørgensen, og hun fortsætter:

- *Pippi Power er det næste trin i kvindefrigørelsen, for det sidste, der mangler, og det sidste skub, før vi er igennem, handler også om noget indre. Det handler om den følelsesmæssige frigørelse. At vi som kvinder gør os frie af, hvad vi tror, andre tænker om os og holder op med at sammenligne os med hinanden. At vi hopper ud af den overbevisning, der handler om, at vi ikke er gode nok, for det er den, der kører os ned, og den, der kan føre til utilfredshed, stress og depression,* siger forfatteren Gitte Jørgensen, der var initiativtager, redaktør og forfatter til bestsellerne *simple-living.dk* (2003) og *simple living – sådan gør du* (2005), der også er udkommet både i Sverige og Norge. Det var netop disse bøger, der inspirerede hende til at gå i gang med Pippi Power.

- *Jeg opdagede ved at rejse rundt i de skandinaviske lande, at mange kvinder godt ved, hvad der er det vigtigste i livet, men de mangler ofte mod og selvværd til at handle på det, de tænker og føler. Vi får ofte skyldfølelse, hvis vi træder ind på "scenen" og fylder. Er vi nu for meget? Hvad tænker de andre? Vi slæber rundt på alt dette indeni os, fordi kvindekønnet i århundreder har været andenrangs og næstbedst. I vores bevidsthedsstruktur er der indkodet, at vi skal tilpasse os og indordne os og ikke være for meget. Det er tid til at gøre os fri af resterne af denne kulturelle indkodning.*

- *Pippi Langstrømpe er en skandinavisk arketype, der på sin egen skæve måde kan inspirere og opmuntre os til at skabe en ny historie om os selv. Pippi er lidt stort sagt udtryk for "det sande menneske", der er upåvirket af, "hvad man plejer at gøre", og hvad man skal og bør, mens man lever sit liv her på Jorden. Hun er et legende og skabende menneske, der handler på sine impulser. Hun drives af tillid og ikke af frygt. Hun kan hjælpe os til at få fat på den nye feminine kraft, der er brug for i verden i dag – at vi tør være dem, vi er inderst inde – at vi tør slippe kontrollen og bare hoppe ud i det – at vi giver os selv og hinanden selvværd og styrke til at sige de ord, der er på vores læber og danse de trin, som vi selv og verden mangler.*

Pippi Power er en farverig og kunstnerisk gennemillustreret bog på 240 sider. Den er inddelt i syv kapitler, fordi der er syv veje til at få fat på sin *Pippi Power*. Hvert kapitel består af en gennemgående tekst og en integreret *how-to* del. Gitte Jørgensen skriver ud fra sine egne erfaringer, men drager også udtalelser og citater ind fra danske, svenske, norske og amerikanske eksperter samt fra kvinder i Danmark og Sverige, der har eksperimenteret med at udvikle deres *Pippi Power*. Bogens budskab underbygges af den utraditionelle grafiske udformning med sætninger, der cirkler rundt, kvinder, der går på hustage, en kaffekop, der pletter på siderne, tekster, der skal læses på hovedet m.m. Alt sammen skabt af kunstneren Anne Mølleskov, der er uddannet på den anerkendte kunsthøjskole Central St. Martins i London. *Pippi Power* udkommer onsdag d. 8. oktober og kan købes i alle landets boghandlere for 249 kr.

INFORMATION



DET
SCHÖNBERGSKE
FORLAG

Yderligere information:

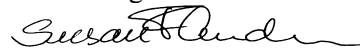
Gitte Jørgensen kan kontaktes på tlf. nr. : 28123090 eller på e-mail: gitte_joergensen@mail.dk.
www.gittejoergensen.dk

Anne Mølleskov kan kontaktes på tlf. : 28155882 eller på e-mail: anne@anarki.dk
www.whocares.dk

Se også Pippi bloggen på www.pippipower.blogspot.com

Illustration af bogen som jpg-fil, 300 dpi og udvalgte illustrationer fra bogen, kan rekvireres ved at kontakte sf@nytnordiskforlag.dk. De er til fri afbenyttelse i forbindelse med omtale af bogen.

Med venlig hilsen


Susan Fromberg Andersen
sf@nytnordiskforlag.dk

Sådan bliver Pippi Power brugt

Pippi - som inspiration til en sjov slankekur

”Jeg har brugt ideen om Pippi til at finde en sjov måde at slanke mig på. Ligesom en million andre kvinder gik jeg nemlig også rundt og syntes, at jeg vejede for meget, men ingen af de slankekur, jeg havde brugt, virkede. For mig var det sådan, at min krop ikke var en del af mig. Den var nærmest et vedhæng og noget, jeg skammede mig over. Det var nemmere at ligge på sofaen og æde slik end at rejse mig op og gå ud i livet. Jeg brugte sukkeret til at dulme mine følelser, når jeg var ked af det eller trist til mode. Og så bagefter følte jeg skyld over, at jeg havde spist slik, og at jeg ikke kunne tage mig sammen til at tabe mig ... Men så var det, at Pippi kom ind i billedet efter et kursus. Jeg brugte hende som inspiration, for Pippi er jo fuldstændigt og totalt ligeglad med, hvad andre tænker om hende. Hun er i kontakt med sin krop, og hun bruger den til at løbe, hoppe, springe, danse og klatre. Og hun går aldrig den lige vej. Jeg begyndte nu at eksperimentere med at finde nye måder at bevæge mig på, som gjorde det sjovt at tabe sig. Tidligt om morgenen gik jeg ud i skoven og fandt nogle høje træer at klatre i! Jeg gik mange ture i skoven, og jeg valgte hver gang *ikke* at gå på stierne. I stedet hoppede jeg over vandløb og klatrede på sten. Andre dage stod jeg af på en station tidligere på vej hjem fra arbejde og krydsede igennem parker og veje, jeg ikke havde gået ad før. Resultatet var, at jeg tabte otte kilo!”

Siger Janna Emilie Svendsen, der er 49 år, gift og mor til to voksne sønner, kranio-sakral- og healingsterapeut, Helgesensgade 7 st. , 2100 København Ø, tlf. : 26806885, e-mail: janna@janna.dk, www.janna.dk.

Pippi – som en usynlig ven

”Pippi er en god ven at gå rundt med på skulderen! Jeg lader mig inspirere af hende til netop at gøre de ting, hvor jeg i første omgang tænker: ”Aij, det kan jeg da ikke”, men så efterfølgende spørger mig selv: ”Jamen, hvad ville Pippi egentlig have gjort?”. For hver en lille ting, jeg gør, som jeg fra starten af var lidt bange for eller forlegen over, får jeg bygget mere selvværd og selvtillid op. Og det er Pippi Power! Pippi Power handler for mig meget om selvværd. For hvis, der er ting, jeg ikke gør, er det som regel mig selv, der siger, at jeg ikke kan eller ”bør”. Jeg har i mange år været god til ikke at lytte til mig selv og mine følelser. Det manglende selvværd gav nogen gange for meget fokus på, hvad andre tænkte, og der er Pippi et godt forbillede! For hun er ikke optaget af, hvad andre tænker. Hun gør bare tingene! Jeg prøver at ”opdage” de små glæder i hverdagen og gøre ting, der gør mig glad. Om det så bare er at sidde i gården en varm sommeraften og læse en bog, så gør jeg det, selvom jeg nok et øjeblik kan tænke, at det er pinligt at udstille, at jeg ikke har nogen til at sidde i gården sammen med – bortset fra min usynlige ven. Jeg prøver også at tilføre lidt Pippi i min undervisning, og kan f.eks. finde på at spille en morgensang for eleverne. Jeg kommer oftest til at danse lidt, når vi hører et godt nummer, og ungerne synes som regel, jeg er bindegale ...”

Siger Mette Olsen, der er 37 år og single, og underviser i afsætning på Handelshøjskolen i Lyngby, bor i Husumgade 42 2 tv, 2200 København N, tlf. : 6127 9616, e-mail: molsen2@get2net.dk



Pippi-brunch for veninderne

”Jeg har inviteret fem af mine veninder til en Pippi-brunch, fordi jeg gerne vil give videre til dem, at livet er fyldt af muligheder, som man bare skal gribe, at det kan lade sig gøre at leve sine drømme ud, og vi kan skabe vores liv. Jeg har lavet et program for dagen med forskellige øvelser, og jeg har lavet en lille bog til dem hver med forskellige tekster, så de måske selv en dag kan lave en Pippi-brunch. Vi skal blandt andet brainstorme over spørgsmålet: ”Hvad ville jeg gøre i mit liv, hvis jeg var en Pippi?”, vi skal lave en collage over, hvad vi ønsker os i vores liv, og vi skal lave en pralerunde over, hvad vi er gode til for at bygge vores selvværd op. (Selvværd skal opbygges på samme måde som kondition!).”

Siger Lise-Lotte Pointinger, der er 41 år, mor til to teenagere, fraskilt og har en ny kæreste, arbejder som CRM Campaign Manager, bor Thyra Danebodsvej 61, 3650 Ølstykke, tlf: 31200821, Lise-Lotte.Pointinger@3.dk

Pippi – i kalenderen som en ”reminder”

”Vores tanker skaber vores personlighed, og hvis det skal ændres, kræver det utrolig hårdt arbejde at styre de tanker. Jeg har klippet en Pippi ud, som sidder i min notesbog, og når jeg skal forberede noget eller klargøre materialer til møder m.v., så kigger jeg på den. Mine indfald får lige den drejning, som giver en ekstra dimension på tingene. Når jeg arbejder – enten i forbindelse med et personalemøde eller i gruppesammenhænge – plejer jeg altid at have det her ”flinke-skole-jantelovs-gen”, som siger, at nu gror træerne jo ikke ind i himlen, og du skal ikke tro, at du er noget. Jeg har igennem et langt liv haft mange kvindelige kolleger, som også har gået i flinkeskolen. Ikke fordi, vi vil slippe vores omsorgs- eller oppasser gen, men vi mangler modet til at gøre det sjovt for os selv. Nu har jeg bestemt, at jeg vil rykke mine grænser og være mere åben over for min egen Pippi Power. Men man skal hele tiden have det foran sig, ellers glemmer man det. Der er så mange fine ord og ting, man møder i sin hverdag. Det er ikke altid til at fastholde, men at se Pippi for sig gør en forskel, og dét, at jeg kan hænge et billede fra barndommen foran mig, gør, at jeg husker mig selv på min egen kraft.”

Siger Jette Christensen, der er 55 år og fraskilt, og direktør og indehaver af Summas a-s (et outsourcing-bureau), Grøngade 2, 7500 Holstebro, jec@summas.dk og mobil: 40 19 65 45.

Pippi hjælper med at gøre trivialiteterne til en leg

”Pippi er et symbol på styrke. Ikke kun styrke til at løfte heste og den slags, men styrke til at lytte til mig selv. Hvad har jeg lyst til? Hvad synes jeg - fremfor hvad vil andre synes. Pippi bekymrer sig ikke, og lader sig ikke føre af skyld, skam og dårlig samvittighed. Sådan prøver jeg også at leve mit liv! Det betyder, at jeg gør trivialiteterne til en leg. Min datter og jeg danser rundt om spisebordet, mens vi spiser morgenmad og skråler med på ABBAs numre. Hvis aftenerne er skønne, cykler vi en lang tur i stedet for at vaske tøj og rydde op. Almindelige tirsdage bliver peppet op med et glas champagne med veninderne. I det hele taget leger vi os mere gennem livet end før, jeg mødte Pippi Poweren. Ordet BURDE er blevet forbudt i mit hoved. I mit arbejde med vilde unge bruger jeg også Pippis styrke. Jeg lærer dem at visualisere og udtrykke deres ønsker. Det styrker deres tillid til verden og dem selv, når fokus ændrer sig fra det negative til det positive. Især de unge piger har brug for Pippi Power for at kunne klare sig i en rå verden. Derfor viser jeg dem, at vi hver især skriver vores egen historie og skaber vores eget liv.”

Katrine Nordvig, 33 år, single og mor til en pige på 8 år. Underviser omsorgssvigtede unge på Nørrebro. Bor Martensens Alle 12, 1.th., 1828 Frederiksberg C., tlf. : 61705473. E-mail: knordvig@webspeed.dk

