



## ON PURPOSE: ZVIJEZDA 'SELF-HELPA' ŽELI MUDROST PROŠIRITI KAO VIRUS

Jednu od omiljenih zvijezdi suvremenoga *self-helpe* Jaya Shettyja domaća je publika upoznala zahvaljujući njegovoj autorskoj knjizi u izdanju Planetopije 'Razmišljaj kao redovnik: svakodnevne vježbe za svrhovitost i smirenost uma', koja je posljednjih godina bila jedan od najtraženijih naslova u kategoriji. Budući da je dio života proveo kao redovnik u indijskom ašramu, Shetty se upoznao s drevnim znanjima i učenjima koje je odlučio prilagoditi suvremenom čovjeku i dokazati mu da usprkos stresu i hektici može i treba razmišljati kao redovnik. Osim što je praktične savjete i korake ukoričio, vodi i vrlo uspješan *podcast* 'On Purpose'. Kako je objasnio

slušateljima, cilj mu je mudrost učiniti – viralnom. U epizodama dijeli vlastite spoznaje, ali i ugošćuje svjetske stručnjake – psihologe, liječnike, terapeute i svjetske zvijezde koji sa slušateljima progovaraju o vlastitim iskustvima potpune svjesnosti. Tako je, primjerice, na *podcastu* glumac i autor Dax Shepard govorio o svojim izazovima s mentalnim zdravljem i mirenjem s prošalošću, a poduzetnica i model Miranda Kerr o tome kako pojednostavniti njegu o sebi i zadržati djetinjtu znatiželju. *Podcast* pokriva i teme poput ravnoteže između privatnog i poslovnog, povećanja samopouzdanja, potrage za smislom, produktivnosti, traumama... (S. B.)

### KNJIGE I FILM



**Kako se konačno riješiti briga i početi sretno živjeti?**

+ Dale Carnegie  
+ Egmont, Zagreb, 2022.

I na hrvatsko tržište stigla je još jedna knjiga iz bogate riznice samopomoći. Ovaj put riječ je o poznatom stručnjaku za osobni razvoj Daleu Carnegieju, koji se proslavio best-selerom 'Kako steći prijatelje i naklonost'. I ova je knjiga uspješnica: diljem svijeta prodana je u više od deset milijuna primjeraka i trebala bi čitateljima pomoći da prekinu destruktivnu naviku brige i nauči ih kako živjeti sretnije i s manje stresa, kako pobijediti brige prije nego što one pobijede nas. Tako autor upućuje kako bolje analizirati i riješiti zabrinjavajuće situacije, razviti pozitivno stajalište, pobijediti depresiju, napuniti se pozitivnom energijom i, naravno, postići duševni mir i zadovoljstvo. (D. F.)



**Izvrnuti svijet: kako nam filozofija pomaže da se uspješno nosimo sa zlom**

+ Remko van Broekhoven  
+ TIM press, Zagreb, 2022.

Zlo u obliku sedam smrtnih grijeha – oholosti, škrtosti, bludnosti, zavisti, neumjerenosti, srditosti i lijenosti – polazište je van Broekhovenove zanimljive potrage za korijenima ljudske grešnosti, potrage koja počinje od nas samih, od toga da prepoznamo zlo i dobro u sebi. Autor te grijehe prepoznaje u suvremenom svijetu razorenom siromaštvom, rastućom nejednakošću i ekološkim krizama te, filozofski ih preispitujući, pokazuje da svaki od njih sadržava i vrline. No kako do njih doprijeti i pretvoriti zlo u dobro? Navodeći primjere iz politike, kulture i života, van Broekhoven pomaže sagledati grijehe u novom svjetlu i nudi filozofske alate za poboljšanje svijeta u kojem živimo. (D. F.)



**Pad**

+ Carlos Miguel Álvarez  
+ Disput, Zagreb, 2022.

Četiri člana jedne kubanske radničke obitelji – sin, majka, otac i kći – unutarnjim monolozima i uz glas diskretna pripovjedača vode čitatelja kroz estetiku ruševina u kojima žive posljednjih desetljeća Castrova socijalizma. Sin se protivi režimu bez konkretnih ideoloških uvjerenja, bolesnoj majci patnja donosi oslobođenje od sudjelovanja u društvenoj stvarnosti, otac je hendikepiran muškarac rascijepjen između svojih ideala i nemogućnosti njihova ostvarenja, kći je opterećena rutinom kućanskih poslova... U njihovoj introspekciji kubanska se stvarnost očituje kao slobodan pad u vruće posljedipodne u kojem se čini da je kubansko društvo zatočeno u ponavljanju povijesnih obećanja, ideala i njihovoj propasti. (D. F.)



**Sjećanja ubojice**

**FILM** 'Sjećanja ubojice' trebala su se razlikovati od svih drugih akcijskih filmova Liana Neesona po tome što njegov (anti)junak, ostarjeli plaćeni ubojica, boluje od demencije i rapidno gubi pamćenje. Ta interesantna premisa u ovom je *remakeu* belgijskog trilera 'The Alzheimer Case', nažalost, previše odgurana na margine, a u prvom planu završili su svi mogući klišeji akcijskog žanra. Drugim riječima, umjesto nečega na tragu legendarnog 'Memento', pa čak i originalnog 'Bourneova identiteta' s Richardom Chamberlainom, dobili smo film sasvim blizak onima kakve su osamdesetih godina prošlog stoljeća štancali Sylvester Stallone i Arnold Schwarzenegger. Vedran Harča

+ Režija: Martin Campbell  
+ Glavne uloge: Liam Neeson, Monica Bellucci, Mia Sanchez, Guy Pearce  
+ Memory, 114 minuta, SAD, 2022.

★ ★ ★ ★