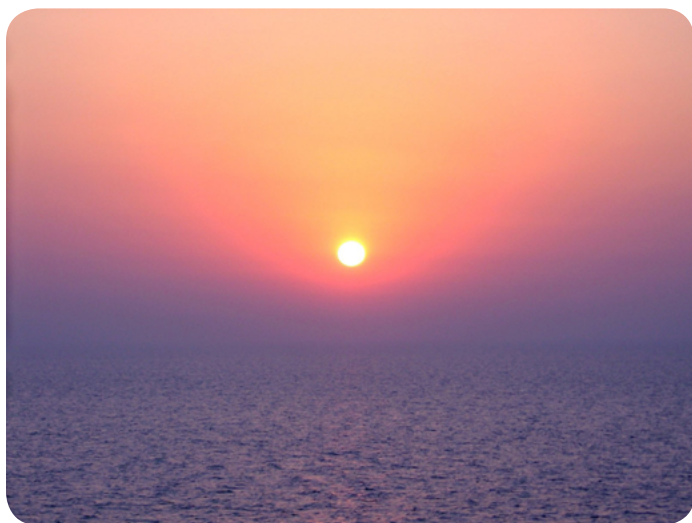


Medveten närvaro

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019

*Vårt sanna hem är detta ögonblick.
Att leva i detta ögonblick är ett mirakel.
Det är inte att gå på vatten som är det stora miraklet.
Miraklet är att gå på den gröna jorden i just detta ögonblick,
att glädjas åt friden som finns omkring oss just nu.
Frid finns runt omkring oss -
i världen och i naturen -
och inom oss - i vår kropp och vår själ.
När vi lär oss att förnimma denna frid, kommer vi att helas och
omvandlas.
Det är inte en fråga om tro utan om övning och närvaro.*

Thich Nhat Hanh

52 vägar till mindfulness : råd för en bättre vecka (2017)

Av Ola Schenström

I den här boken vill författaren hjälpa läsaren att få en bättre, mer närvarande start på veckan genom små övningar som kan utföras där det passar var och en. Med dessa övningar lär du dig att lyssna till dig själv och till kroppens signaler.

72 meditationer : för dig som inte har tid att meditera (2018)

Av Saleh Vallander

Meditation ger en bredare aktivering av hjärnan och ett mer harmoniskt kroppstillstånd. Eftersom vi alla är unika, och för att meditation måste kännas rätt för just dig, får du här 72 olika tekniker som alla är praktiska och enkla att utföra.

Andas : livet händer mellan två andetag (2018)

Av Ulrica Norberg

Med hjälp av medvetna andetag kan vi uppnå högre hälsa och välbefinnande. Författaren tittar på flera tusen år gammal yogafilosofi där andningen har en central roll och förenar denna filosofi med kunskap om neurologi som visar att den kemiska balansen i kroppen vävs samman via vår andning. Med guidade andningsövningar kan du få hjälp att sänka stressnivån, bygga styrka och få mer ork.

Bli fri från din rädsla med hjälp av mindfulness (2013)

Av Thich Nhat Hanh

Harmoni och lugn kommer inte av att vi håller tillbaka våra känslor. Man måste målmedvetet leva i ett uppmärksamt och medvetet sinnesskickelse. Endast så kan vi identifiera smärtekällan som är upphov till vår rädsla, och avlägsna problemets rot.

Börja öva mindfulness och acceptans. Bok, 2 CD (2009)

Av Åsa Palmkron Ragnar

En introduktion för den som vill börja träna mindfulness. En självhjälpbok med 2 CD innehållande 15 korta övningar och den klassiska övningen kroppsscanning – i en kort och en lång version.

Dags att må bra : bestäm dig för att skapa ett bättre liv (2016)

Av Mats & Susan Billmark

Uppföljare till boken ”Lär dig leva”. En självhjälpbok som fokuserar på de fem viktigaste faktorerna i strävan mot ett bättre liv. Författarna menar att ett större välbefinnande kan uppnås genom mindre stress, mer närvaro, bättre kommunikation, bättre självkänsla och mindre oro. Boken innehåller konkreta övningar och praktiska tips.

En känsla av mig : mindfulness för barn (2018)

Av Anna Bjärkvik & Caroline Midbeck

Inspirerad av mindfulness och yoga öppnar boken upp för fysiska och sinnliga upplevelser som låter ditt barn upptäcka sin kropp och lära känna sig själv. Hur känns det att bli kittlad under fötterna? Varför är man arg ibland? Och hur låter det när man håller för öronen och andas djupt? Här skapas tid för reflektion som stärker barnets självkänsla och ger verktyg för att hitta ett inre lugn.

Glädje i rörelse : träning av rörlighet och styrka, smidighet och balans i kropp och sinne hela livet. Bok, 2 CD (2014)

Av Monica van der Pals

Övningarna i boken och på cd-skivorna har sitt ursprung i träningsmetoder både inom ortopedisk medicin, rehabiliteringsmedicin och mindfulnessbaserad medicin. Författaren är legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut och mindfulnesslärare. Träningen passar alla som vill må bättre med sin kropp.

Hedra mysteriet! : mindfulness på värmländska (2013)

Av Klas Hallberg

Boken bygger på hypotesen att vi människor både behöver styra upp livet så att det blir som vi tänkt oss, samtidigt som vi ibland behöver släppa taget och uppleva livet som det är. För att gå denna balansgång mellan att styra upp och släppa taget är en sak säker: det blir stunder av förvirring. Men förvirringen kan vara en vän. Inte en fiende.

Hur gör du när du rör dig? : basal kroppskänedom för vardag, friskvård, idrott och rehab (2016)

Av Anna Sannum Karlsson & Wiveca Cederhag

Basal kroppskänedom handlar om att utforska och utveckla sitt rörelse, hållnings- och andningsmönster genom medveten närvaro i rörelse och vila. Detta ger förutsättningar för att få förbättrad hållning, smärtlindring, minskad stress och ökad självkänsla och välmående.

Lugna ner dig! : en mindfulnessguide för den förvirrade (2017)

Av Ruby Wax

För programledaren och komikern Ruby Wax handlar mindfulness om att lära sig uppmärksamma sina tankar och känslor på ett sätt som gör livet enklare att leva. Wax har under hela livet själv lidit av återkommande depressioner och mindfulness har hjälpt henne att hitta tillbaka till livskraften.

Lär dig leva : mindre stress – mer närvaro (2015)

Av Mats & Susan Billmark

Här berättar författarna hur viktigt kommunikation är för att ett förhållande ska fungera och att förändring är ett måste om man inte är tillfreds med sitt liv. På ett enkelt och tydligt sätt förklarar de varför medveten närvaro i nuet är nyckeln till ett lugnare, gladare och mer harmoniskt liv.

Mer liv, mindre oro : med nyfikenhet, närvaro och acceptans (2018)

Av Susan M. Orsillo & Lizabeth Roemer

Rädsla, oro och ångest kan göra livet till en kamp. Istället för att kämpa emot svåra känslor kan du möta dem med nyfikenhet, medkänsla och acceptans. Innehållet i boken bygger på metoder och kunskap inom KBT, ACT och mindfulness, vilket forskning visat ger effektiv hjälp vid ångestproblem. Mindfulnessövningarna finns även inlästa på bokens hemsida.

Mer mindfulness i vardagen. 3 CD (2010)

Av Ola Schenström

Genom enkla övningar kan man lära sig att vara mer medveten om sin tillvaro och lära sig rikta sin uppmärksamhet. Passar alla åldrar.

Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT (2016)

Av Åsa Palmkron Ragnar & Katarina Lundblad

Mindful eating handlar om att lyssna till sin kropp och förstå vilka behov den har. Syftet är att öka medvetenheten om sambandet mellan mat och hälsa och om kopplingen mellan matvanor, tankar, känslor och impulser. Att sluta stressa kring mat och bli vän med sin kropp.

Mindfulness : en väg att hantera smärta. Bok, CD (2011)

Av Vidyamala Burch

Författaren drabbades som 16-åring av två skador på ryggraden vilket gjorde att hon får leva med kronisk smärta. I boken visar hon hur man genom anpassad mindfulnesssträning kan leva ett rikt liv – trots smärtan.

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi (2010)

Av Viktoria Konstenius

Det handlar om att få balans i tillvaron genom att vara medvetet närvarande i nuet och att lära känna sig själv, sin kropp, sina tankar och känslor. Boken innehåller även beskrivningar på övningar.

Mindfulness från början (2008)

Av Charlotte Mandrup

En introduktion till begreppet medveten närvaro i nuet. En grundläggande handbok som förklarar vad begreppet står för. Boken ger konkreta verktyg och övningar för att komma igång.

Mindfulness för föräldrar (2009)

Av Heidi Andersen

Här ges inspiration och verktyg för att vara i nuet och inte någon annanstans i tankarna. Genom att reflektera över den egna barndomen och göra annorlunda kan upprepning av vissa mönster undvikas. Vad det till sist är frågan om är att våga släppa kontrollen och acceptera livet som det faktiskt är.

Mindfulness i hjärnan (omarb. uppl. 2016)

Av Åsa Nilssonne

Här presenteras de senaste rönen om hur det går till när hjärnan hämtar information och om hur denna information ger upphov till tankar, känslor och handlingar. Mindfulness är ett sätt att träna och forma sin egen hjärna.

Mindfulness i praktiken : en steg för steg guide (2016)

Av Ken A. Verni

Boken vill visa hur man kan applicera mindfulness i den egna tillvaron. Här får man lära sig att bli medveten om sina tankemönster och med enkla metoder utmana sådana som inte är konstruktiva. Steg-för-steg-övningar för att öka välbefinnandet i vardagen, inför en viktig presentation, ett stort prov eller en fysisk utmaning.

Mindfulness i socialt arbete : en introduktion (2014)

Av Mats Hilde

Läsaren får ta del av en kort presentation av mindfulnessbegreppet och hur det kan integreras och praktiseras i socialt arbete. Boken lämpar sig för till exempel psykologer, läkare och sjuksköterskor.

*To see the world in a grain of sand,
and heaven in a wild flower,
Hold infinity in the palm of your hand,
and eternity in an hour.*

William Blake

Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro (2007)

Av Ola Schenström

Författaren utgår från vår vardag och beskriver hur vi kan lära oss att se den på ett nytt sätt, tänka om och göra kloka val, när vi är medvetet närvarande. Ola Schenström är idag den enda läkaren i Sverige som enbart arbetar med mindfulness. Övningar och handledning finns på medföljande CD-skiva.

Mindfulness i äldreården : en modell för medveten närvaro för äldre och deras vårdare (2011)

Av Lucia McBee

Boken är skriven för personal som är intresserad av att utveckla vård och omsorg av äldre personer genom att använda komplementära och alternativa metoder som tex mindfulness, beröring, yoga, meditation m.m.

Mindfulnessbaserad självhjälp : en övningsbok vid depression, oro och ångest (2015)

Av John Teasdale, Mark Williams & Zindel Segal

Mindfulness är ett kraftfullt verktyg för att förebygga och ta sig ur de tankemönster som skapar depression, stress och ångest. I denna boken visar tre ledande forskare hur vi kan praktisera mindfulness i vår vardag för att hantera svåra tankar och känslor. Det ingår även inlästa guidade meditationer.

När själen får grönska (2017)

Av Eva Robild

Eva Robild berättar om hur värdefull naturen och trädgården har varit och är för henne, och hur hon i svåra stunder sökt sin tillflykt till strand och skog. Om hur man kan utöva trädgårdsterapi genom att skapa och plantera växter till en egen grön oas, hur yoga, meditation eller en medveten promenad i naturen fyller kroppen med ”grön medicin”.

Sitta stilla som en groda : mindfulness för barn 5-12 år (och deras föräldrar) (2016)

Av Eline Snel

Här beskrivs grunderna i mindfulness för barn på ett lättbegripligt och lekfullt sätt. Övningarna i boken hjälper barnen att hämta andan och känna efter vad de behöver här och nu. De lär sig slappna av, öka sin koncentration, somna lättare, hantera svåra känslor och bli mer närvarande.

Stillhet i tidens larm : glädjen i att stänga världen ute (2017)

Av Erling Kagge

Äventyraren Erling Kagge ställer tre frågor: Vad är stillhet? Var finns den? Varför är den viktigare än någonsin? Han ger också trettiotre försök till svar från filosofer, författare, entreprenörer, beteendeforskning och hjärnans kemi men också från sina fantastiska resor och från vardagslivet.

Stillhetens styrka : vetenskapen om meditation (2018)

Av Daniel Goleman & Richard J. Davidson

I boken redogör författarna för vilka vetenskapligt belagda effekter som meditation och mindfulness har på utövarna. Bland annat att fokusförmågan snabbt förbättras och att stress och inflammation dämpas påtagligt. De visar hur vi ska göra för att få ut det vi vill av meditation och mindfulness samt träffar personer som berättar om egna erfarenheter.

Tid att leva : ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro (2017)

Av Fredrik Livheim, Daniel Ek & Björn Hedensjö

Med hjälp av ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och medveten närvaro får du verktyg att hantera den ofrånkomliga stress som är en del av livet och att förändra den stress som är möjlig att göra något åt. Boken är utplagd som ett program som du kan följa vecka för vecka.

Vart du än går är du där : leva i nuet – en meditationshandbok (2005)

Av Jon Kabat-Zinn

Författaren ger här handledning i meditation avsedd att öka förmågan att vara närvarande i nuet. Med hjälp av konkreta råd och inspirerande visdomsord visar han vägen in i en värld av större medvetenhet och djupare tillfredsställelse.

Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro (2004)

Av Åsa Nilsson

Fokus i boken ligger på hur vi styr vår koncentration och uppmärksamhet. Med hjälp av medveten närvaro kan vi nå större självinsikt, öka våra valmöjligheter och förmågan att nå våra mål. Många praktiska tips och råd. Finns även som ljudbok.

Viloläge : mindfulness och meditation i vardagen (2017)

Av Magnus Fridh

Boken visar hur vi kan gå till väga för att finna ro i stunder av stress och få kraft att ta hand om oss själva och varandra. Här varvas övningar och personliga texter med förklarande och fördjupande avsnitt som hjälper oss att få ett mer närvarande förhållningssätt i vardagen.

Tips på webbsidor:

Mindfulness - för medveten närvaro

På Ola Schenströms hemsida finns aktuell information om kurser, föreläsningar, artiklar mm.

www.mindfulnesscenter.se

Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

På University of Massachusetts medical school finns denna avdelning som är ledande inom vård och forskning kring kropp-själ-medicin.

www.umassmed.edu/cfm/

American Mindfulness Research Association

Information om nyheter och forskning kring mindfulness.

<http://goamra.org/>

Mind & Life Institute

En organisation som arbetar för en vetenskaplig förståelse av sinnet som ett sätt att bidra till att minska lidandet och främja människans hälsa.

www.mindandlife.org

1177 Vårdguiden

Läs mer om vad Mindfulness är och vilken effekt det kan ha. Här finns även övningar i mindfulness och självmedkänsla.

www.1177.se

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek