

Mindfulness

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2021

*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 guideade andningsövningar kan du få hjälp att sänka stressnivån, bygga styrka och få mer ork.

Att vara stilla när allt skyndar (2019)

Av Magnus Fridh

En bok om hur vi kan hitta lugn i vår ofta stressiga vardag. Med hjälp av egna erfarenheter, forskning och buddhistisk lära ger författaren tips på meditationsövningar och förhållningssätt. Här finns verktyg och inspiration till att få in andrum och medvetenhet i livet.

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 uppmärksam och medvetet sinnstillstånd. Endast så kan vi identifiera smärtekällan som är upphov till vår rädsla, och avlägsna problemets rot.

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.

Healthy happy living : 10 veckor till en hållbar och hälsosam livsstil (2019)

Av Annika Kvist

En personlig hälsobok som innehåller fyra nycklar till ett hälsosamt liv: mindfulness, mat, motion och personliga målsättningar. I avsnittet mindfulness finns bland annat övningar för hathayoga och yin-yoga men också andningsövningar, meditation och sömn.

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.

Konsten att leva enkelt : zenmästarens 100 övningar för ett lugnare och lyckligare liv (2019)

Av Shunmyo Masuno

Buddistmunken Shunmyo Masuno vänder sig till den splittrade och stressade nutidmänniskan och förmedlar lättillgängligt zens lära. Här finns konkreta råd såsom att äta vegetariskt, möblera enkelt och att se pendlingstid som investerad tid. Det finns också övningar om inre förhållningssätt: att känna in naturen, inte bekymra sig och att tro på sig själv.

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.

Lugnt inre välmående : för oss med stroke eller Parkinson : med Hikari- och mindfulnessövningar för att minska hjärntrötthet (2019)

Text och bild Projekt LIV

Boken vänder sig till personer som drabbats av stroke eller Parkinsons sjukdom vilket ofta kan leda till hjärntrötthet. Med anpassade övningar från mindfulness, hikari, yoga, boxning och dans vill man uppnå ett inre stressbefriat lugn och stimulera rörlighet och balanssinne samt motverka hjärntrötthet.

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 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.

Mindful self-compassion : så bygger du inre styrka och hållbarhet med självmedkänsla (2019)

Av Kristin Neff & Christopher Germer

Mindful self-compassion (MSC) syftar till att stärka en persons självmedkänsla. Författarna menar att ju mer vi dyker ner i smärta och lidande med mindfulness och självmedkänsla, desto mer befrias hjärtat. I den här boken får du såväl praktiska övningar som tillfälle till reflektion, och detta varvas med psykologiska teorier och begrepp.

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 : ögonblickens under (2021)

Av Thich Nhat Hanh

En modern klassiker där konsten att ta makten över sina tankar och att vara närvarande i nuet står i centrum. Boken beskriver enkla meditationer som handlar om att vara medvetet närvarande i allt man gör, oavsett om man leker med sina barn, diskar eller bara äter en apelsin.

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 a 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 utan flum : att leva med sina känslor (2020)

Av Åsa Nilsson

Författaren är professor emeritus i medicinsk psykologi och har i flera decennier arbetat med att hjälpa människor vars liv präglats av lidande i olika former. I boken vill hon hjälpa dig att upptäcka nya sätt att förhålla sig till det som gör ont men också hur vi kan bygga motståndskraft genom att vårda våra livsviktiga relationer.

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”.

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 upplagd 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.

För barn

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? Här skapas tid för reflektion som stärker barnets självkänsla och ger verktyg för att hitta ett inre lugn.

Mindfulness för barn : andas, fokusera och må bra! (2019)

Av Wynne Kinder

Boken är skriven så att barn själva kan läsa den och prova sig fram med olika övningar. Men det finns text för vuxna med förklaringar och olika tips på hur man kan hjälpa barnet på bästa sätt. Förutom övningar finns kreativa mindfulnessspysel, enkla sysselsättningar och lekar som hjälper barnet att bli närvarande i nuet och se skönheten omkring sig i naturen.

Sagoyoga : övningar för barn i nedvarvning, mindfulness, meditation och massage (2019)

Av Filippa Odevall, Karin Lundström.

Innehåller övningar för barn i nedvarvning, mindfulness, meditation och massage. Nedvarvningen genomförs som en yogasaga med övningar som är både enkla och mer avancerade. I kapitlet Mindfulness blir en blomma fokus och hjälper till att träna uppmärksamheten på det som händer just nu, i stunden, utan att värdera det du upplever.

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.

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

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek