

# Mindfulness

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2023

## **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.

## **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 uppmärksamt och medvetet sinnestillstånd. Endast så kan vi identifiera smärtkällan 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 självhjälpsbok 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.

## **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.

## **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.

## **Medveten närvaro: hitta lugnet i livet (2023)**

**Av Eva Gussarsson**

Författaren delar här med sig av sina personliga tankar och erfarenheter av att öva mindfulness. Hon ger förslag på enkla övningar, bl. a. kroppsscanning, andningsövningar och att observera utan att döma och värdera.

## **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 body & mind: fyll dit liv med wellness och ny energi (2022)**

**Av Charlotte Hagelin**

Mindful body & mind kan fungera som inspiration för den som vill göra livsstilsförändringar. Boken ger tips på hur man kan se på hälsa ur ett helhetsperspektiv och göra hälsosamma val inom t. ex. kost, sömn och fysisk aktivitet. Men den betonar också vikten av dynamiskt tänkande, medveten andning och att medvetandegöra och uttrycka känslor.

## **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 : 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 Nilsson**

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 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.

## **Må bra nu: mer glädje, mindre stress (2021)**

**Av Monica van der Pals**

Boken vänder sig till den som vill öva på att vara i nuet och få ett nytt förhållningssätt till sig själv, andra och livet i stort. Med ett åtta-veckorsprogram innehållande korta dagliga övningar tränas sinnet att vara här och nu och kroppen att slappna av. Författaren är legitimerad fysioterapeut och mindfulnesslärare.

## **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.

*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

**Vart du än går är du där : leva i nuet – en meditationshandbok**  
**Av Jon Kabat-Zinn (2005)**

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**  
**Av Åsa Nilsson (2004)**

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.

**Vila 7: meditation och avslappning. 2 CD**

Cd-skivorna innehåller rogivande musik / ljud att lyssna på och slappna av till.

**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.

**Yoga för mindre stress, mer energi & bättre sömn (2021)**  
**Av Veronica Jäderlund & Majja Lund**

Författarna delar i boken med sig av sina erfarenheter av hur vi med yoga, andning och meditation kan få en bättre balans i vår vardag. Boken innehåller många praktiska övningar.

# För barn

**Avslappningssagor: sagor som hjälper ditt barn att slappna av (2021)**

**Av Helena Kubicek Boye & Laura Di Francesco**

I den här boken finns fem lugna sagor för barn i åldern tre till sex år. Sagorna hjälper barnen att slappna av och få en stunds återhämtning i vardagen. Boken inleds med ett avsnitt till den vuxna, där beskrivs bl a hur man kan skapa en bra vilostund och det ges tips på vilövingar.

**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. För vuxna finns text med förklaringar och tips på hur man kan hjälpa barnet på bästa sätt. Förutom övningar finns kreativa mindfulnesspyssel 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.

**Varva ner: avslappningssagor för en lugn stund (2021)**

**Av Susanne Bogren**

Genom att göra barn medvetna om sin andning och lära dem att slappna av ger vi dem en viktig pusselbit för att kunna hantera framtidens utmaningar på ett sunt sätt. Boken innehåller tolv fantasifulla avslappningssagor för barn i åldrarna fyra till tio år och de är avsedda för högläsning.



## Tips på webbsidor:

### **Mindfulness - för medveten närvaro**

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

[www.mindfulnesscenter.se](http://www.mindfulnesscenter.se)

### **American Mindfulness Research Association**

Information om nyheter och forskning kring mindfulness.

<http://goamra.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](http://www.1177.se)



**biblio**

I appen Biblio finns många e-böcker och e-ljudböcker som handlar om mindfulness och meditation.

Det är gratis att lyssna & läsa, det enda du behöver är ett lånekonto hos oss på Sjukhusbiblioteken.

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.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)