

Mindfulness

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2025

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.

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 utan oro: 48 råd för att hitta lugnet (2023)

Av Shunmyo Masuno.

I boken har buddhistmunken Shunmyo Masuno samlat 48 konkreta tips och lärdomar om hur du finner ro. Du får lära dig hur du med enkla medel kan lämna oron bakom dig, bli mer tillfreds och njuta av ett lugnare och mer avslappnat liv. Masunos språk är direkt och personligt vilket gör de 48 lärdomarna, uppdelade på lika många kapitel, lätta och njutbara att ta till sig.

Kärleksbrev till jorden (2022)

Av Thich Nhat Hanh.

En zenmästares kärleksbrev till vår blå ädelsten i Vintergatan. Det är en hoppfull bok som visar att en ny riktning är möjlig i vårt förhållande till planeten – en riktning förankrad i mindfulness och det sant existentiella som gör att vi kan klara utmaningarna för klimatet, den biologiska mångfalden och andra hot mot vår planet.

Lyckofällan: skapa det liv du vill leva med ACT, mindfulness och engagemang (2023)

Av Russ Harris.

Olika övningar och exempel hjälper oss att tänka nytt, att få ett nytt förhållningssätt till oss själva och allt vad livet innehåller. En övning är att inte ta sina tankar på för stort allvar – att inte bli ett med dem, utan att se dem som just tankar.

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.

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 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 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 Nilssonne.

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.

*Det är ett sorgearbete att leva.
Om man inte förstår det
Blir man aldrig glad.*

Kristina Lugn

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, och hur en medveten promenad i naturen fyller kroppen med ”grön medicin”.

Stillhet & rörelse: hur du kan läka din kropp, bli starkare och tåligare (2024)

Av Jonas Parandian.

Boken innehåller både teori och praktiska övningar, men är långt ifrån en klassisk träningsbok. Här får du i stället också lära dig om kraften i stillhet. Först när ditt nervsystem känner sig tryggt och säkert kan det främja kroppens unika förmåga till läkning. Det kan du uppnå med lättillgängliga verktyg som närvaro, och andning.

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 med egna erfarenheter.

Tystnad: Värdet av att minska bruset (2024)

Av Ulrica Norberg.

Forskare visar att vi mår bättre av att lyssna på tystnad. Att det ökar celltillväxt, stärker hjärnan, ökar emotionell intelligens samt minskar stress, spänningar och hjärtsjukdomar. Ulrica Norberg delar här med sig av sina insiktsfulla erfarenheter av tystnad och värdet av reflektionsträning som ger ökad mental skärpa, fysisk och själslig balans samt ett rikare liv.

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 & meditation: släpp dig själv fri (2023)

Av Josefine Bengtsson.

För att återfå kontakten med din kropp ger den här boken förslag på både nytänkande och klassiska yoga- och meditationsövningar. Du får verktyg som hjälper dig att ta kontroll och andra som gör att du vågar släppa taget. För att fördjupa dina relationer och utvecklas gemensamt finns dessutom parövningar och yogaövningar med barn.

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.

*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

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 viloövningar.

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.



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.

Tips på webbsidor:

Mindfulness - för medveten närvaro

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

www.mindfulnesscenter.se

Mindfulness, Studenthälsan vid Karlstad universitet.

Information från Studenhälsan vid Karlstad universitet med information om mindfulness, tips på vidare läsning samt övningar att använda.

<https://www.kau.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

*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

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