

# Stärk ditt inre jag

- för ökat självförtroende  
och förbättrad självkänsla

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2024

## **Bädda din säng : små handlingar som kan förändra ditt liv... och kanske också världen (2020).**

**Av William H. McRaven**

Att bädda sängen är en till synes enkel handling som kan få större konsekvenser än du tror. Att stiga upp på morgonen och utträtta dagens första uppgift kommer att ge dig motivation att få ännu mer gjort. Denna optimistiska och inspirerande bok innehåller tidlösa och universella visdomar, praktiska råd och uppmuntran. Vem som helst kan tillämpa kunskapen för att förändra sitt liv och världen till det bättre.

## **En liten bok om lycka (2020). Av Micael Dahlén**

Vad gör oss lyckliga? Det har varit en återkommande fråga för Micael Dahlen. Här sammanfattar han på sitt personliga, underhållande och typiska sätt resultaten av sin egen och andras forskning i tretton tips som bevisligen kan få oss att trivas bättre med våra liv. I boken finns också historiska perspektiv och berättelsen om hur Micael Dahlen, genom sin lyckoforskning, råkade göra världens lyckligaste land aningen mindre lyckligt.

## **Förstå, acceptera och hantera dina mindre trauman (2023).**

**Av Meg Arroll**

Upplever du också ibland att du inte känner glädje eller mår bra, trots att du tycker att du borde? Då är det här boken för dig. Knepiga familjesituationer, undertryckt vrede, toxisk positivitet, oförmåga att känna efter – allt det här kan tyckas vara småsaker, men det är bara några exempel på problem som har stor inverkan på din vardag, inte sällan med ångest, sömnsvårigheter och tröstätande som följd. Fast det måste inte vara så.

## **Glad: finn glädje i vardagen och släpp kraven på perfektion (2019). Av Fearne Cotton**

Att hitta lyckan handlar inte om att bestiga några enorma mentala berg, utan om små steg som gör stor skillnad. En bok fullspäckad med kunskap hämtad från legitimerad expertis, såväl som enkla kom-ihåg-råd. Den innehåller också en mängd praktiska övningar och en smart utformad arbetsbok som hjälper dig att starta dagen på bästa sätt. Finns även som e-ljudbok och e-bok.

## **Hjärnfokus : så blir du lugn, kreativ och fokuserad (2019). Av Johan Bergstad**

Ny forskning visar att vi kan få mer gjort med mindre ansträngning. Den här boken ger dig verktygen du behöver för att vara mentalt närvarande och växla från ”doing mode” till ”being mode”. Att hitta lugnet mitt i stormen. När tankedimman lättar blir du lugn, kreativ och fokuserad. Du får också veta varför multitasking är en myt, varför smarta människor ofta underpresterar och vad som utmärker världens lyckligaste människa.

## **Hejdå stress! : en guide för återhämtare och berörda (2019).**

**Av Anna Voltaire**

Boken vänder sig i första hand till den som är drabbad men rymmer också matnyttiga passager för dem runt en utmattad person som nu ska tillbaka in i matchen . Alla omkring en återhämtare involveras i såväl sjukdom som tillfrisknande och kan behöva råd och stöttning. Utöver konkreta tips på hur en bra arbetsmiljö bör vara utformad ger Anna även råd kring hur man kan organisera resten av sitt liv, alltså det som till vardags kallas fritiden .

**Konsten att leva som en katt : fri, uthållig, nyfiken, säker, försiktig, elegant, tyst, karismatisk, lugn, självständig, stolt (2019). Av Stéphanie Garnier**

Oroar sig katten för pensionen? Nej. Tar katten på sig jobb den inte vill göra? Aldrig. Brukar katten hetsa och jäkta när den hellre vill slicka pälsen och titta ut genom fönstret? Knappast. Lev som en katt och du minskar stress och allmänt obehag. En katt vet sitt värde, är lugn, observant, klok, elegant, karismatisk och stolt. Den accepterar och älskar sig själv med hull och hår. Den har faktiskt upptäckt hemligheten med hur livet ska levas, vilka vi än är. Låt katten bli din coach!

**Konsten att leva utan oro : 48 råd för att hitta lugnet (2023). Av Shunmyo Masuno**

I en tid av globala oroligheter, krig och katastrofer är det lätt att känna oro, men även mindre eller mer personliga problem kan skapa obehag i livet. Här finns mycket att hämta från zenbuddhismens grundfilosofi: i stället för att må dåligt över vad som skulle kunna hända i framtiden kan du fokusera på nuet och släppa taget om det du inte behöver.

**Kring denna kropp (2018). Av Stina Wollter**

Med vidöppen blick och personlig röst berättar Stina Wollter om människor, möten och händelser som påverkat henne. Hon ger sig ut på en slags upptäcktsfärd i den egna kroppens historia. Vad har berört, invaderat, påverkat, lyft och sänkt den? Det handlar om nygamla ideal, om motstånd, frihetskänslor, förändring – och om vägen fram till försoning. Genom att ta tillbaka bilderna av oss själva kan vi bestämma villkoren och skapa nya, mänskligare, normer.

## **Känslofällan : ta makten över dina tankar, känslor och ditt beteende (2022). Av Siri Helle**

Upptäck de små beteendeförändringarna som låter dig ta genvägen förbi mentala hinder - mot livet du vill leva. Tvärt emot klämkäcka råd om positivt tänkande och att "följa magkänslan" säger beteendepincipen: Förändra hur du agerar så förändras också dina tankar och känslor. Detta kraftfulla verktyg, med grund i KBT, har revolutionerat livet för miljontals människor världen över.

## **Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla (2023). Av Ata Ghaderi & Thomas Parling**

Denna utgåva är uppdaterad enligt ny forskning och tar bland annat upp hur sociala medier påverkar missnöjet med kropp och utseende. Författarna guidar dig genom olika experiment och övningar som syftar till att förhålla dig till din kropp på ett nytt sätt. En vetenskapligt utvärderad självhjälpsbok, som också kan användas i kombination med stöd från närstående eller behandlare. Boken är baserad på KBT och Acceptance and Commitment Therapy (ACT).

## **Lämna labyrinten : ett fantastiskt sätt att våga bryta mönster (2019). Av Spencer Johnson**

I sin varma och underhållande stil berättar Dr. Spencer Johnson en ny enkel fabel som pekar ut de grundläggande sanningar som kan hjälpa dig att förändra ditt liv. Skriven för att passa alla åldrar och bakgrunder är det här en berättelse som tar en timme att läsa, med insikter som varar en livstid. Genom att följa en mycket liten person när han sakta börjar ifrågasätta sina egna tankemönster får vi syn på vad som krävs för att göra mycket stora förändringar och det är mycket enklare än vi tror.

### **Skitsammafilosofin : eller hur jag dödade min inre perfektionist (2023). Av Fanny Widman**

Här lär du dig skilja det viktiga från det oviktiga, så att du vågar vara dig själv. Ibland kanske det innebär att vara en jobbig jävel. En sådan som inte ger upp av att möta lite motstånd. Boken kommer inte med några enkla råd för hur du snabbt stärker din självkänsla, blir framgångsrik eller når dina mål. Den handlar istället om att helt enkelt skita i vad folk tycker. Att inte bry sig om alla människor som dömer boken efter omslaget, utan gå sin egen väg -- och se livet rakt i ögonen.

### **Så lärde jag mig att älska min kropp (2018).**

**Av Linda-Marie Nilsson**

När Linda-Marie Nilsson lade upp en bild på sig själv i bikini blev det en världsnyhet. Kroppsaktivismen eller kroppspositivismen handlar om att alla har rätt till sin kropp och om att vara nöjd med sin kropp som den är, trots samhällets skeva ideal. Detta är en peppande och inspirerande självhjälpsbok för att hjälpa fler att älska sig själva. Linda-Marie delar generöst med sig av sin egen historia men ger också massor av konkreta tips, allt från hur man hittar rätt kläder till hur man hanterar kroppshat på nätet.

### **Ta plats med ansvar och generositet (2017).**

**Av Mia Törnblom.**

Att ta plats handlar om att ge oss själva utrymme nog att våga leva de liv vi drömmer om utan att knuffa undan någon annan. Generositet och värme gör världen bättre – och just nu behövs det mer än någonsin. Men för att lyckas med detta behöver vi hitta vår drivkraft, söka vårt varför och förstå vår värdegrund. Mia Törnblom guidar oss på vägen mot ett rikare, mer välmående liv. Ett liv där vi har en stark drivkraft, känner en grundtrygghet, drömmer stort och tar ansvar för våra handlingar och behov.

### **Tid för tillit och trygghet (2020).**

**Av Bodil Jönsson & Åke Åkesson**

Tillsammans med läkaren Åke Åkesson borrar Bodil Jönsson djupare i frågan om vår upplevda tidskramp. Till att börja med måste vi inse att tillvaron inte består av ett enda NU och att de käcka uppmaningarna ”Lev i nuet” och ”Carpe Diem” snarare stressar än väcker lust. Genom många exempel och råd visar boken istället på hur vi kan återerövra grundbehov som tillit och trygghet i vardagen för att orka mer och må bättre.

### **Till dig som famlar : korsdragspoesi (2023).**

**Av Pia Eriksson**

Med sina träffande, tröstande och tänkvärda texter vill Pia Eriksson uppmana dig att sätta ord på dina känslor och våga vara nyfiken på dig själv. Hon skriver om det svåra som varit för att det ska släppa taget och för att trösta och skapa ordning i sin aldrig sinande oreda. Hon har ramlat in i och ut ur psykiatriens väntrum och terapistolar, sökande efter svar på hur man bör leva för att få rum i sig själv. Svaret var aldrig att tygla sig för att passa in, utan att verkligen våga släppa sig själv fri. Med illustrationer av Stina Wollter.

### **Utan press : om medkänsla, prestation och stress (2018).**

**Av Sofia Viotti**

Dagens samhälle präglas av prestationshets. Författaren förmedlar ett annat sätt att förhålla sig till prestationer och hur medkänsla kan hjälpa dig att leva mer anpassat efter hur din hjärna och din kropp fungerar. Du får hjälp att upptäcka dina egna prestationsmönster och pröva olika övningar. Poängen är inte att helt sluta prestera, utan att drivas av lust och intresse istället för press och stress. Boken bygger på compassionfokuserad terapi (CFT).

## **Varför har ingen berättat det här för mig? (2022).**

**Av Julie Smith**

Bokens texter kommer i små portioner som gör det enkelt att hitta råden du behöver just idag. Tydliga diagram illustrerar vetenskapen bakom varför hjärnan fungerar som den gör, och du får tips på mängder av praktiska verktyg som exempelvis visualisering, andningstekniker, dagboksskrivande och interaktiva övningar. Oavsett vad du brottas med stress, ångest, depression, bristande självförtroende, självkritik eller sorg kommer du i den här boken att få hjälp att hantera dina känslor, få nya perspektiv och hitta strategier som hjälper dig att hantera det du är med om.

## **Återhämtningsguiden - må bra trots stress och press (2021).**

**Av Niclas Almén**

Stresshantering har tidigare mest handlat om att minska faktorer som leder till stress. Men många forskare är idag överens om att det inte är stressen i sig som orsakar ohälsa – utan bristen på återhämtning. Denna bok ger många infallsvinklar på återhämtning och beskriver också ett program som stegvis och strukturerat vägleder dig i att förbättra din återhämtning i vardagen. Boken riktar sig till dig som vill må bra, leva ett aktivt liv och prestera så bra som möjligt utan att behöva göra det omöjliga: ta bort all stress – vare sig om det är i förebyggande syfte eller om du har utvecklat utmattningsproblem.



# Särskilt för barn och unga

## **Du äger! (2019). Av Mia Törnblom**

Med humor och igenkänning visar Mia Törnblom hur ungdomar kan stärka sin självkänsla och bli bättre på att se sin del i situationer som uppstår i skolan, på fritiden och i kompisgänget. Ett tiotal killar och tjejer i 16–20-årsåldern berättar själva personligt och tankeväckande om sina åsikter och erfarenheter av att sticka ut, våga säga ifrån och att hitta sin egen väg. Boken innehåller många enkla övningar som syftar till att få alla människor att acceptera sig själva som de är och att tycka om sig själva.

## **Livet är nu! : verktyg för en enklare vardag (2013).**

### **Av Ludmilla Rosengren**

Hur gör man för att må bra och orka med olika svårigheter i livet? Den här boken vänder sig i första hand till äldre barn och yngre ungdomar och lär ut verktyg för att hantera livets olika svårigheter redan innan de inträffat. Boken kan läsas från cirka 11 års ålder och upp i åldrarna. Att läsa boken tillsammans med sin förälder eller gemensamt i skolan är lärorikt och roligt eftersom de olika berättelserna i boken stimulerar till diskussioner.

## **Ta makten : för att det funkar! (2016).**

### **Av Leone Milton & Marie Tomičić**

Vad händer när du börjar tänka på allt som är bra med dig istället för tvärtom? Varför är det smart med självmedkänsla, och hur kan du göra för att hantera jobbiga tankar och känslor? Hur funkar ångestkurvan och vad är det som gör att ångesten går ner om vi orkar stanna i känslor? Övningar och tips som hjälper dig att ta makten. Och bäst av allt - det funkar! I boken finns intervjuer med mer eller mindre kända ansikten: Kitty Jutbring, William Spetz, Carl Stanley, Felicia Jackson, Kakan Hermanson, Zara Larsson, och Bianca Meyer, med flera.

# Och kom ihåg:

*Självförtroende är inget du har,  
det är något du skapar.*

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.

*”Att vilja vara någon annan är att ödsla bort personen du är.”*

- Marilyn Monroe

*”Jag tror att det bästa sättet att få självförtroende är att inte låta andras osäkerheter bli dina egna.”*

- Jessie J

*”Alla kloka tankar har redan tänkts tusentals gånger, men för att göra dem till vår verkliga egendom måste vi noggrant tänka dem om igen, tills de slår fasta rötter i vår egen erfarenhet.”*

- Johann Wolfgang von Goethe

*”Det största förtroende en människa kan ge en annan är självförtroende.”*

- Stig Johansson

*Kom ihåg att glömma bagateller. Kom ihåg att lägga vikt vid det saken gäller. Kom ihåg att älska medan du törs. Kom ihåg att leva medan du gör det.*

- Piet Hein

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