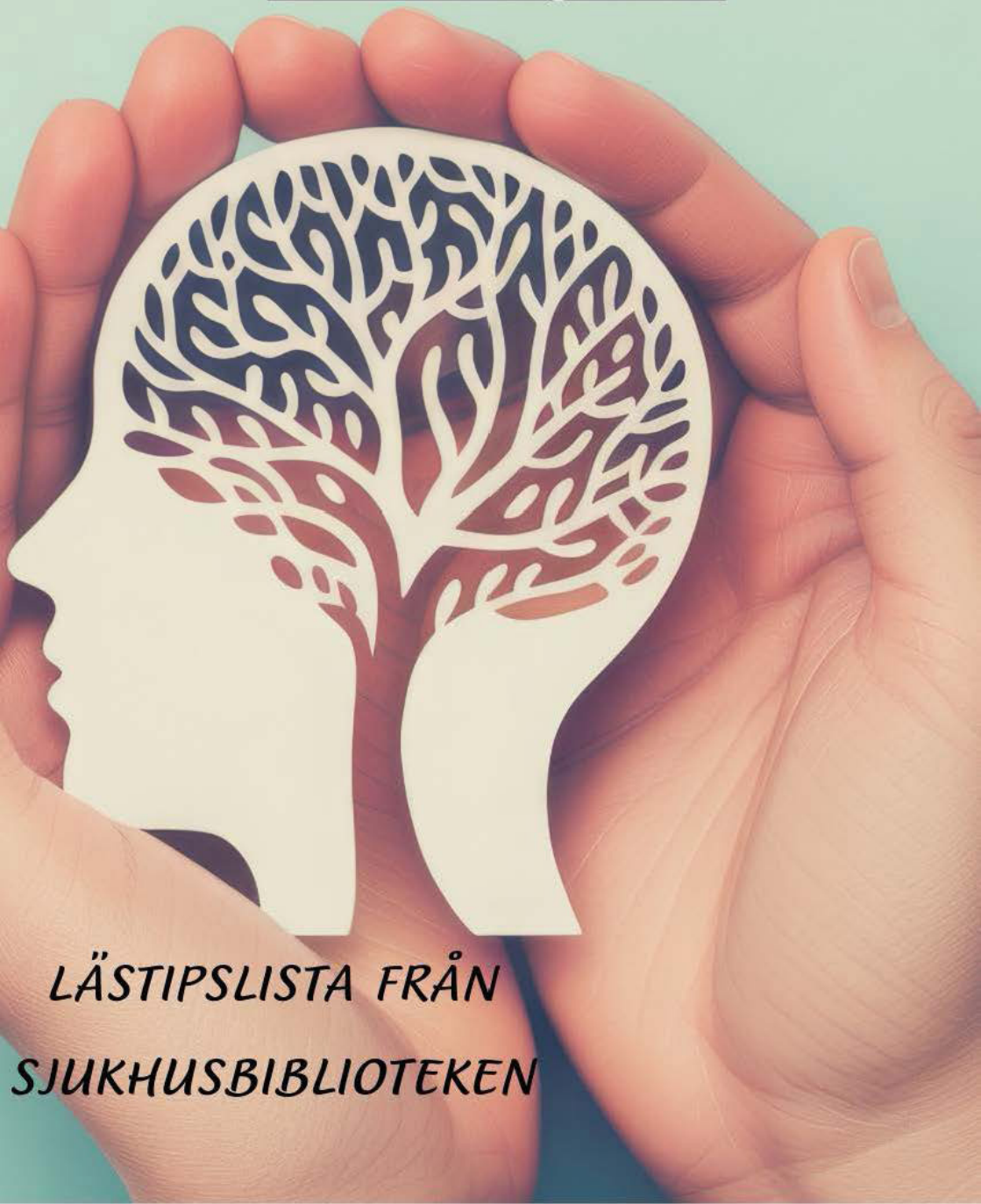


STÄRK DITT INRE JAG



LÄSTIPSLISTA FRÅN

SJUKHUSBIBLIOTEKEN

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 uträtta 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 Dahlen

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 tanke-dimman 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 .

Konfliktkoden: från kaos till klarhet (2025)

Av Hana Jamali

I den här boken djupdyker psykologen Hana Jamali i vad som händer inom oss och mellan oss när konflikter uppstår. Det kan vara i relation till vår partner, familj, vänner eller arbetskamrater. Hon lär oss att se vad som triggar oss och vilken roll vi brukar ta när det krisar, visar hur vi kan agera för att inte fastna. Först när vi kan förstå oss själva får vi chans att göra annorlunda och bygga starkare relationer och bättre självkänsla.

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 jakta 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. Tvärtemot 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.

Let them-teorin: ett livsförändrande verktyg som miljontals människor inte kan sluta prata om (2025)

Av Mel Robbins

Befria dig från att försöka hantera och kontrollera allt och alla runt omkring dig. I sin senaste banbrytande bok, LET THEM-teorin, delar Mel Robbins - bästsäljande författare och en av världens mest respekterade experter inom motivation, mindset och personlig utveckling med sig av sin modell för hur du slutar lägga energi på det du inte kan kontrollera och i stället börjar fokusera på det du kan påverka: dig själv och ditt liv.

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.

Rädd och modig: vägen till ett friare liv (2024)

Lisa Clefberg

Med hjälp av sina klienters erfarenheter och egna livsinsikter visar psykologen Lisa Clefberg hur vi kan möta det vi fruktar samtidigt som vi lever efter våra värderingar – och på så vis bli lyckligare. Genom bokens praktiska strategier får du verktyg för att övervinna det som håller dig tillbaka – oavsett om det handlar om begränsningar i dina relationer, ditt arbete eller din personliga utveckling.

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 hand om dig: nycklar till självomsorg (2024)

Av Cajsa Tengblad

I boken får du konkreta nycklar till ökad självomsorg, hjälp till balans mellan uppvarvning och nedvarvning och inspiration till hur du kan leva ett hållbart liv i enlighet med det som är viktigt för dig. Du får lära dig att vi kan träna upp vårt psykiska immunförsvar så att vi lättare kan hantera motgångarna, något som stärker själens muskler och hjälper oss att ta oss igenom livets utmaningar.

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 psykiatrins 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.

Trygghetskoden: hur man navigerar från oro och stress till psykologisk trygghet (2025)

Av Henrik Wiman & Charlie Eriksson

I den här boken får du lära dig mer om vad psykologisk trygghet verkligen är – och varför det förändrar allt. Med smarta verktyg, verkliga exempel och praktiska övningar visar författarna hur du kan stärka din självkänsla, hantera livets svårigheter och leva modigare. Det här är en hoppfull, konkret och lättillgänglig guide för dig som vill bygga trygghet i dig själv, dina relationer och ditt ledarskap.

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.

Öppna när: en handbok för att hantera livets motgångar (2025)

Av Julie Smith

En bok fylld med stöttande råd för människor i sina mest sårbara stunder. Med sin varma och kliniska expertis delar Julie Smith med sig av de ord vi behöver höra i tider av kris eller självtvivel, och ger läsarna hopp och påminner oss alla om att vi inte är ensamma. Varje kapitel, som handlar om konkreta situationer, inleds med ett stöttande brev som erbjuder stöd och bekräftelse. Efter det ges olika verktyg för att konstruktivt ta sig an situationen, och för att komma vidare. Kapitlet avslutas med en behändig punktlista med viktiga saker att komma ihåg och ta med sig.

Särskilt för barn och unga

99 livsknep för dig som mår bra, dåligt och mittemellan:

**En bok om psykisk hälsa och känslor för dig
på mellanstadiet (2024)**

Av Hanna Thermaenius

En må bra-bok full av knep för att hantera livet och allt vad det innebär. Här får barn lära sig att sätta ord på känslor, hantera oro och jobbiga tankar och får verktyg för att hantera stress och förändra dåliga vanor. Budskapet är lättillgängligt och förstärks av roliga och talande illustrationer. Boken är till hjälp både för den som mår dåligt, och för den som vill fortsätta må bra. Via spel, självtest, listor, utmaningar och massa fakta om kroppen och knoppen kan läsaren få syn på sig själv och hitta nya vanor.

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.

Ta makten : för att det funkar! (2016)

Av Leone Milton & Marie Tomićić

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,

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



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.