

Mindfulness

2016-11-23

En litteraturlista från Falu lasarets bibliotek och informationscentral

Internetresurser

<http://www.1177.se/Tema/Halsa/Stress/Mindfulness/#section-3>

<http://www.stresscoachen.nu/gratis-mindfulnessovningar/>

Böcker

Börja öva mindfulness och acceptans : [motverka stress och oro, öka din energi, lev här och nu] / Åsa Palmkron Ragnar. Palmkron, 2009.

Fri från stress med mindfulness : medveten närvaro och acceptans / Åsa Palmkron Ragnar, Katarina Lundblad ; förord av Anna Kåver. Palmkron, 2008.

Full catastrophe living : how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation / Jon Kabat-Zinn. Piatkus, 1990 (tr. 2006).

Förlossningsförberedelser för blivande föräldrar : att föda i närvaro / Maria Engström. Gothia, 2015.

Hitta hem till dig själv : [108 lektioner i Mindfulness] / Jon Kabat-Zinn. Natur och kultur, 2009.

Lev i nuet, lär av stunden : 100 lektioner i mindfulness : valda citat ur Full catastrophe living / Jon Kabat-Zinn. Natur och kultur, 2010.

Mindful eating : ät bra, må bra, gå ner i vikt med mindfulness, compassion och KBT / Åsa Palmkron Ragnar och Katarina Lundblad. Argos/Palmkrons, 2015.

Lycka nu : en praktisk guide i mindfulness / Titti Holmer. Bonnier Existens, 2009.

Meditation / Ulrica Norberg. Ica, 2004.

Meditation från början / Steve Hagen. Optimal, 2009.

Mindfulness : en väg ur nedstämdhet / Mark Williams. Natur och kultur, 2008.

Mindfulness : medveten närvaro som levnadsstrategi / Viktoria Konstenius. Ica, 2010.

Mindfulness : steg för steg / Johan Bergstad. Fönix, 2009.

Mindfulness från början / Charlotte Mandrup. Optimal, 2008 .

Mindfulness för föräldrar / Heidi Andersen, Anna-Maria Stawreberg. Bonnier Existenz, 2009.

Mindfulness i hjärnan / Åsa Nilsson. Natur & Kultur, 2016.

Mindfulness i vardagen : vägar till medveten närvaro / Ola Schenström. Viva, 2007.

Mindfulness i äldreården : en modell för medveten närvaro för äldre och deras vårdare / Lucia McBee. Studentlitteratur, 2011.

Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen / Jon Kabat-Zinn. Natur och kultur, 2007.

ACT i teori och tillämpning : vägen till psykologisk flexibilitet / Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson. Natur & kultur, 2014.

Lev med din kropp : om acceptans och självkänsla / Ata Ghaderi, Thomas Parling. Natur och kultur, 2009.

Trots att jag har cancer- : om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness / Iréne Ödmark-Hall. Ariton, 2014.

Vem är det som bestämmer i ditt liv? : om medveten närvaro / Åsa Nilsson. Natur och kultur, 2007.

CD-böcker

Mer mindfulness i vardagen / Ola Schenström. Bonnier Audio, 2010. 3 CD (2 tim., 48 min.)

Närvaro i nuet : öka ditt välbefinnande med mindfulness : teori och fem praktiska övningar / Cecilia Åkesdotter. Livsutveckling med Cecilia Åkesdotter, [2009?] 2 CD (1 tim., 35 min.)

OAS : ett träningsprogram i mindfulness / Johan Bergstad och GävleDala Företagshälsa. Studio Vilan, 2008. 1 CD + häfte.

Mindfulness : medveten närvaro : andningsövning, känn din kropp, kort sittande meditation / övningarna på cd:n är specialgjorda för PS! av dr Ola Schenström . - PS! Personlig utveckling & psykologi .

Mindfulness i livet för kvinnan : medveten närvaro / text & tal: Maria Engström. Mecora, 2009. 1 CD (ca 1 tim., 14 min.)

Mindfulness i livet för mannen : medveten närvaro / text & tal: Maria Engström. Mecora, 2009. 1 CD (ca 1 tim., 14 min.)

Vart du än går är du där : medveten närvaro i vardagen / Jon Kabat-Zinn. Storyside, 2009. 8 CD (ca 7 tim.)

Slappna av : få balans och harmoni i din vardag / Helena Löwen-Åberg. Select Audio Books, 2007. 1 CD (1 tim., 12 min.)

DVD

Meditation : kognitiv meditation för kropp och själ. Pan vision, 2004. 1 DVD-film (1 tim., 12 min.)

Vill du ha listan elektroniskt för att kunna klicka på länkarna? Eller vill du ha information utskrivnen på papper och skickad hem till dig helt kostnadsfritt?

Kontakta eller besök oss på Falu lasarettsbibliotek så ordnar vi det.

På biblioteket har vi även tillgång till ett stort antal databaser och medicinska tidskrifter som vi gärna hjälper till att söka i, och böcker inom det medicinska området som du som medborgare i Dalarna kan låna. Prata med personalen så hjälper vi dig.

Hitta till biblioteket:

Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken, följ sedan skyltningen. Det finns hiss, ingång på plan 02. Besök oss gärna på nätet:

www.ldbib.se

Med vänliga hälsningar

Anna Forsberg och Anna-Karin Nilsson, lasarettsbiblioteket Falun

Kontaktuppgifter:

E-post: anna.forsberg@ltdalarna.se eller anna-karin.nilsson@ltdalarna.se

Adress:

Falu lasarettsbibliotek och informationscentral

Söderbaums väg 8

791 82 FALUN

Telefonnummer: 023-492134

E-post: falun.biblioteket@ltdalarna.se